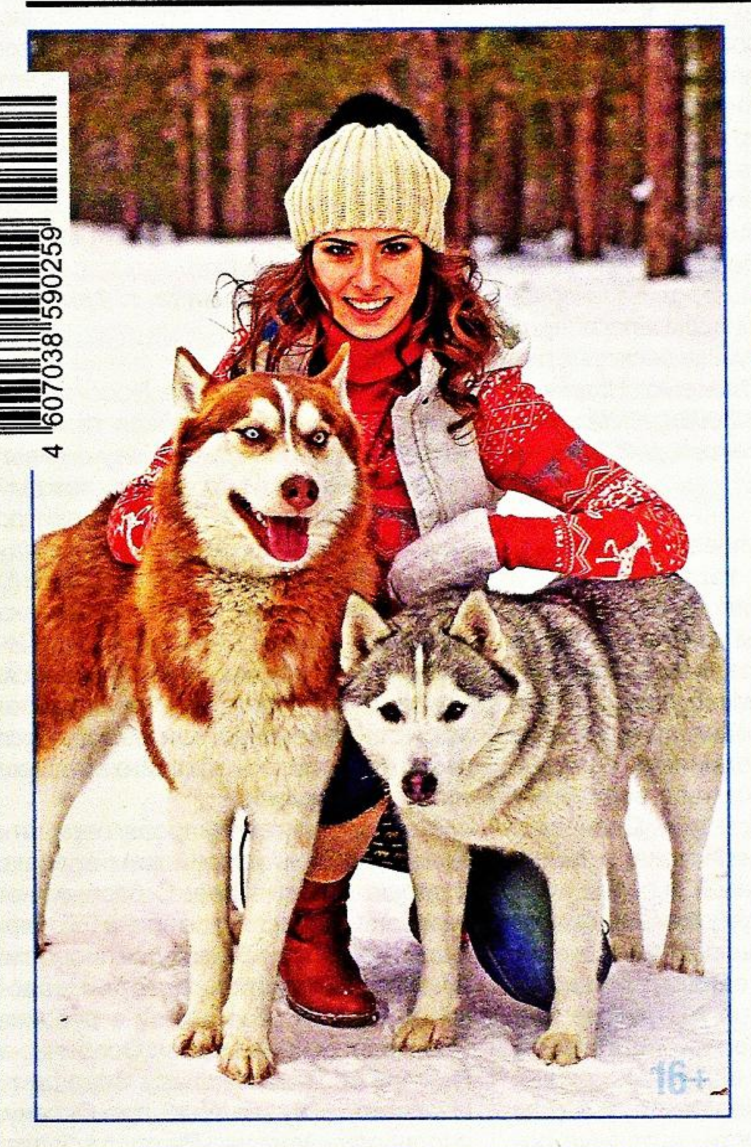
ЛЕЧЕБНЫЕ ПИСЬМА



№24 (316) ДЕКАБРЬ 2014

4 607038 590259 14049



ПИСЬМО В НОМЕР

Встречайте зиму!

Где-то еще только ждут в гости зимушку. И вот она на пороге – встречайте! Готовьте валенки, чтобы не страшиться мороза, сидя у печки. Ведь на улице хорошо в любое время года. Надо только больше двигаться и закаляться. Готовьте санки, лыжи, чтобы порадоваться зимним забавам вместе с ребятишками или друзьями! У меня внуков пока нет, поэтому мы укрепляем здоровье вместе с подругой, тоже давней читательницей «Лечебных писем». В наших краях уже морозно, но гулять надо – у нас собаки. Правильно пишут читатели, что домашние питомцы не дадут разболеться, засидевшись дома. А по выходным мы часто выезжаем на природу. Она у нас сказочная: заповедные леса, чистейшие горные ручьи, реки. Есть в области и несколько лыжных баз, ведь мы живем в Предуралье. Как-то с подружкой побывали в таком месте и пожалели, что разучились стоять на лыжах. Но какие наши годы? 50 лет – не возраст, все еще можно наверстать. Некоторые приезжают к нам набраться сил и здоровья даже из столицы. Так что хорошо отдохнуть можно не только за границей. Наверное, жизни не хватит, чтобы побывать во всех красивых местах нашей страны. Желаю вам снежной зимы, бодрости, крепкого здоровья!

Клюева А.Н., г. Пермь

ЦИТАТА

У меня такой девиз: никогда не падай духом! Считаю, что это очень важно для каждого, кто хочет быть здоровым.

Алексеева Татьяна, г. Санкт-Петербург

НАШИ ЧИТАТЕЛИ ЗНАЮТ, КАК БЫТЬ ЗДОРОВЫМИ



ДОРОГАЯ РЕДАКЦИЯ!

ДОРОГИЕ ЧИТАТЕЛИ!

Возможно, кто-то из вас, открыв «Лечебные письма», задумался: «А когда же я-то займусь своим здоровьем, брошу вредные привычки, изменю образ жизни?» Ответ один: чем раньше, тем лучше. Прямо сейчас! В любом возрасте, в любое время года – никогда не поздно сделать первый шаг. И доказательство тому – письма наших читателей, среди которых немало пенсионеров.

А что такое пенсионный возраст? Это жизненный опыт, взрослые самостоятельные дети и дополнительное время, даже если приходится еще работать. То есть новые возможности. Чтобы их не упустить, надо позаботиться о своем здоровье. В.И. Швидко из Саратова так и поступает. «Раньше не занимался спортом, физзарядкой, а сейчас наверстываю упущенное… Подтягиваюсь 10 раз, отжимаюсь 30 раз, приседаю 20 раз – и так каждый день», – рассказывает Виктор Иванович, письмо которого опубликовано в рубрике «Хороший пример». А вы так можете? Обратите внимание: именно в пенсионном возрасте у человека словно открылось второе дыхание. Даже появилось вдохновение, чтобы писать стихи. Видимо, состояние души действительно сильно зависит от телесного здоровья, и наоборот. Значит, надо стараться, постоянно работать над собой. Таких примеров в газете еще много, как и рецептов, советов по лечению, интересных историй, которые помогают не сдаваться болезням.

С газетой дружат люди разных поколений. Ведь это еще и увлекательное, а главное – полезное семейное чтение и возможность раскрыть свои способности, став не только читателем, но и автором публикаций. Так что пишите нам и, не раздумывая, оформляйте подписку на 2015 год. Мы сердечно рады всем новым и старым друзьям. Будьте здоровы и счастливы!

Редактор Ольга Петухова

ЧИТАЙТЕ **«ЛЕЧЕБНЫЕ ПИСЬМА»** 2 РАЗА В МЕСЯЦ. СЛЕДУЮЩИЙ НОМЕР ГАЗЕТЫ ВЫЙДЕТ **15 ДЕКАБРЯ**

Обращалась к добрым людям за советом по поводу лимфомы, за народными рецептами лечения. Благодарю редакцию за публикацию моего письма и всех отзывчивых читателей. Пришло столько писем-откликов с рецептами, советами и добрыми пожеланиями! И столько было тепла на душе, радости от этой нескончаемой доброты, от человеческого участия в моей беде! Ответить всем, кто написал, я не в силах, поэтому прошу через нашу газету передать тем людям низкий поклон. Сердечное спасибо Петровой Инне из Северодвинска, Кузнецовой Н.В. из Москвы, Соколовой Алле Евгеньевне из Георгиевска, Божедарник Борису Алексеевичу из г. Родивилева Ровненской области, Овчинниковой С.В. из Геленджика, Гарбузову Г.А. из Сочи, а также лечебной фирме из Витебска и Тендохо Михаилу из Воркуты, который прислал бесценные рецепты лечения лимфомы народными средствами. Очень вам всем благодарна за доброту, тепло души и бескорыстие!

Адрес: Власенко Надежде Степановне, 050060, Казахстан, г. Алматы, ул. Жарокова, д. 275, кв. 48

Чем старше человек становится, тем чаще он теряет друзей и близких. Так сложилось в жизни, что Господь не дал нам с мужем детей, а сам он два года назад ушел из жизни. Я осталась совершенно одна. Случайно пришла мысль написать письмо в рубрику «Клуб одиноких сердец» с просьбой откликнуться всех, кому та же одиноко, как и мне. Сначала у меня завязалась переписка, я нашла много новых знакомых, а позже я познакомилась с такой же женщиной, как и я. Наши судьбы очень похожи. Мы стали дружить, ездить друг к другу в гости, несмотря на то что живем в разных городах. Теперь по вечерам часто раздаются телефонные звонки, мне звонят мои новые друзья. Мы обсуждаем и новости, и разные рецепты оздоровления. Благодаря этой рубрике я перестала быть одинокой, у меня снова появился смысл жизни. Дай вам Бог здоровья и благополучия!

Г.И. Подкорытова, г. Копейск

Дорогая редакция! Несколько месяцев назад было опубликовано мое письмо с просьбой о помощи в рубрике «Люди добрые, помогите!». Я просила поделиться рецептами и советами по поводу лечения коксартроза коленного сустава. Мое положение было настолько плачевным, что я уже не могла ходить. Писала я без особой надежды, это был крик отчаяния. Но каковы же были радость и удивление, когда письма пошли валом. Мало того, супруги Новоселовы из Новосибирской области прислали мне посылки с лекарственными растениями и пихтовым маслом. В каждом письме сквозили сочувствие и желание помочь. Множество рецептов я до сих пор использую. Почти всем людям я ответила лично, но письма и сейчас еще идут. От всего сердца я хочу еще раз поблагодарить всех, кто откликнулся на мою просьбу, за великодушие, бескорыстность и искреннее сочувствие. Желаю всем здоровья, счастья и таких же ярких впечатлений в жизни, какой стала для меня ваша помощь.

Степаненко Анна, г. Армавир

С 2000 года я живу в России. Как узнала, что есть такая газета – «Лечебные письма», сразу же выписала ее себе. И до сих пор каждый год выписываю, читаю от корки до корки. Вы не представляете, как я жду получения каждого номера и с каким интересом читаю! Бывает, доставка на 2-3 дня запаздывает, а я жду. Потому что газета мне очень нравится. И народные рецепты лечения травами, и советы врачей, которые делятся своим опытом, а еще интересные истории из жизни.

Через нашу газету прошу передать благодарность российским врачам, которые пишут в нее. С особым нетерпением жду советов врача Г.Г. Гаркуши в рубрике «По вашим письмам. Очень понравились истории неповторимой К.И. Дорониной в рубрике «Поговорим при свечах». Особенно в №5 про долгожительницу Серафиму Иннокентьевну и в №19 про Оксану, послевоенные годы. Да, душа болит, потому что я и сама вот так провела свое детство. Уважаемая К.И. Доронина, прошу вас, пишите еще! Мне очень интересно читать вашу рубрику. И многим другим, я уверена, тоже.

Желаю всем самого главного – здоровья! Большое спасибо за ваши советы, рецепты и за то, что вы есть.

Адрес: Осипян Дуне, 391170, Рязанская обл., п. Старожилово, ул. Советская, 4/2



ВВЕРХ ПО ЛЕСТНИЦЕ – К ЗДОРОВЬЮ

Гиподинамия – вот главная причина многих болезней. Это действительно беда современного человека, особенно городского. Наверное, так уж мы устроены от природы: лишний раз с места не сдвинемся, если нет особой необходимости в искусственно созданных комфортных условиях. А двигаться надо!

Как-то услышал одну поговорку. Вроде бы всем известная истина, но вот, как говорится, привязалось: «Пешком ходить – долго жить!» Эти слова все крутились в голове, когда я ехал в машине с работы и на работу, когда поднимался в лифте и отдыхал вечерами после сытного ужина на диване. О последствиях меня пыталась предупредить жена, и слово «гиподинамия» я нередко слышал именно от нее. Надо признать, что сама она в хорошей форме для своего возраста. Давно уже сторонница здорового образа жизни, поэтому дома часто попадается на глаза газета «Лечебные письма». Супруга долго пыталась приобщить и меня, все звала погулять хотя бы в выходные. Я ей отвечал, что имею право отдохнуть по-человечески после тяжелой недели. Мол, если кто не понимает, то добро пожаловать к нам на работу… Жена сначала обижалась, потом махнула на меня рукой. А что значит «отдыхать по-человечески»? Задумался об этом только после обследования. Оказалось, остеохондроз из-за неподвижности уже настолько запущен, что начались серьезные нарушения кровообращения. Отсюда головные и поясничные боли. В обмене веществ тоже какой-то сбой, и пищеварение плохое. Живот растет, обувь давно на липучках, чтобы лишний раз не наклоняться, завязывая шнурки. А по выходным я целыми днями один дома. У всех какая-то своя жизнь… Что же со мной произошло? Пока не купил машину, часто ходил пешком пару остановок до метро. Потом еще было время, когда ездил на работу на велосипеде – полчаса туда и столько же обратно. По выходным выбирались с детьми на природу, ходили в походы семьями вместе с друзьями. Дети выросли, друзья тоже жалуются на здоровье – мол, годы не те. Но ведь нам еще нет и 60! Разве это годы? Надо что-то менять. Недавно полистал книги и газеты о здоровье, которые читает жена. Врачи пишут, что даже полчаса ежедневной ходьбы помогают предотвратить ожирение, инсульт, сахарный диабет и многие другие заболевания. От машины отказаться невозможно – тогда ничего не будешь успевать. Поэтому начал выходить на улицу в обеденный перерыв. Тоже жалко времени, но двигаться все равно надо! Очень быстро почувствовал, как даже такая короткая прогулка освежает, помогает разогнать кровь. Еще прочитал, что в Японии, где люди живут дольше, проводятся соревнования среди офисных работников – кто быстрее поднимется по лестнице (конечно, если нет серьезных противопоказаний). Сейчас уже без одышки поднимаюсь на четвертый этаж, а живу на шестом. Осталось всего два этажа, и это мои ступеньки к здоровью!

Беляев В.И., г. Троицк

ВСЕ БУДЕТ ХОРОШО!

Живу в большом красивом городе и очень люблю природу. В свободное время стараюсь чаще выезжать за город, с удовольствием работаю на даче. Но вот наступает пора, когда дачный сезон заканчивается. На деревьях не остается ни одного листочка, и снега пока нет. Холод, тьма – предзимье…

Наш северный город стоит на болотах. Летом – красота, белые ночи, а поздней осенью – совсем иное. С Финского залива часто дует ледяной ветер, в воздухе сплошная морось. Не удивительно, что многие начинают болеть. В транспорте и на работе люди чихают и кашляют, «одаривая» друг друга вирусными инфекциями. И лица такие усталые… Как пережить это время, чтобы не разболеться и не впасть в апатию? Казалось бы, столько возможностей: театры, концерты, музеи! Но есть праздники, а есть будни, когда надо ходить на работу, заниматься обыденными делами. Хотя иногда даже в магазин идти не хочется, и у знакомых свои заботы. Скоротать ненастные осенние вечера мне часто помогают книги, особенно хорошие стихи. Как и пушкинская Татьяна, всей душой люблю русскую зиму (сама не знаю, почему). Жду не дождусь, когда выпадет снег и станет «все ярко, все бело кругом». Зимой можно кататься на лыжах, любоваться заснеженными деревьями. А пока я устраиваюсь поудобнее с книгой и читаю: «На стеклах легкие узоры, деревья в зимнем серебре…» Как будто уже вижу эти чудесные картины и с наслаждением вдыхаю бодрящий морозный воздух! Наша газета – тоже исцеляющее чтение. Сколько сердечных писем, интересных историй! Люди делятся душевным теплом, да еще и необходимыми каждому знаниями. Когда я стала читательницей «Лечебных писем», у меня появился такой девиз: никогда не падай духом! Считаю, что это очень важно для каждого, кто хочет быть здоровым. И вот решила подбодрить тех, у кого сейчас мало сил. Расскажу вам о своем новом хобби. Недавно мне подарили фотоаппарат, и я увлеклась фотографией. Больше всего люблю снимать цветы, поэтому думала, что придется подождать с этим до весны. Но нет! Как-то шла на работу под зонтиком, смотрела только под ноги, и вдруг – надпись на асфальте: «С добрым утром, любимая!» На душе сразу потеплело, хоть послание было адресовано и не мне. На следующий день взяла с собой камеру, чтобы сфотографировать это чудо. Стала обращать внимание на такие надписи, и теперь у меня целый фотоальбом «Письма на асфальте». Например: «Солнышко мое ласковое!» или «С Днем рождения! Ура!» Есть и стихи. Немного сентиментально, конечно, но искренне, и люди невольно улыбаются, когда видят такое. А вот самое любимое мое послание: «Все будет хорошо, я знаю!» Когда увидела огромные белые буквы неподалеку от входа в магазин, очень удивилась: надо же, кто-то расстарался! Да и время сейчас такое, что в голову чаще приходит противоположное. Но я присоединяюсь к тому, кто написал эти слова хмурым осенним днем на мокром асфальте. Просто верю, что так и будет.

Алексеева Т., г. Санкт-Петербург



ЦЕЛЕБНЫЕ ПРОМЫВАНИЯ ДЛЯ НОСА

Уже много лет при насморке я не использую никаких капель – только прогревания для ног и промывания. После того как начала промывать нос, сам насморк стал случаться намного реже. Не зря же индийские йоги считают эту технику одной из самых полезных для здоровья. Когда мы дышим, в носу оседает всякая гадость, которая потом попадает в кровь. Особенно если живешь в запыленном городе. Если же каждый день все эти яды вымывать, то не только носу будет легче, но и весь организм станет здоровее.

В основном для промываний советуют использовать солевой раствор – 1 ч. л. соли на стакан воды. Не забудьте ее перед этим обязательно процедить через несколько слоев марли, чтобы внутрь не попал нерастворившийся кристаллик соли – это может вызвать раздражение. И жидкость должна быть теплая, температуры тела или чуть прохладнее. Техник существует несколько, я выбрала самую простую. Набираю в спринцовку раствор, наклоняю голову набок и вливаю его в верхнюю ноздрю. Вода сразу же вытекает через нижнюю, а то, что попадет в горло, просто сплевываю. Потом наклоняюсь в другую сторону и повторяю со второй ноздрей. Делаю так каждый вечер. Иногда, если приходится много ходить по улице вдоль дорог, жидкость выливается чуть ли не черная – столько у нас грязи в воздухе. Кроме соли, при насморке я использую и разные целебные отвары и настои.

- **Ромашковый:** 1 ч. л. сухих цветков на 0,5 стакана горячей воды, настоять 15 минут, процедить.
- **Хвощовый:** 1 ст. л. сухой травы хвоща полевого залить стаканом воды, поварить на водяной бане 10 минут, процедить.
- **Шалфейный:** 1 ч. л. на 0,5 стакана кипятка, дать постоять в термосе час, процедить.
- **Лавандовый:** 1 ч. л. цветков лаванды поварить в 0,5 стакана воды 5 минут, процедить.

Я их чередую в зависимости от того, какие травы есть в наличии. Все они хорошо снимают отек, борются с вирусами и смягчают слизистую.

Терезина Анна Михайловна, г. Череповец, Вологодская обл.

МАСЛЯНОЕ ОБЕРТЫВАНИЕ ПРИ ВАРИКОЗЕ

При варикозной болезни зимой и осенью нужно беречь ноги от холода, потому что кровообращение нарушено, их легко застудить, а от этого случается спазм сосудов и появляются боли. Так что обязательно при выходе на улицу надевайте теплые колготки и брюки. Другая сезонная проблема, с которой я столкнулась, – кожа на ногах очень сохнет, становится как пергамент. Это связано с нарушением питания клеток. Чтобы привести ее в порядок, я использую масляные обертывания.

- Поскольку при варикозной болезни ноги ни в коем случае нельзя нагревать, масло используйте охлажденное – я для этих целей храню баночку оливкового в холодильнике на нижней полке. Можно комнатной температуры, но моим ногам приятнее легкая прохлада. В 2 ст. л. оливкового масла я добавляю 3 капли мятного и 3 капли лимонного или грейпфрутового масел. Хорошо намазываю обе ноги, поверх заматываю ноги эластичным бинтом и хожу так весь вечер. На ночь бинты снимаю, а кожу опять смазываю маслом и надеваю плотные чулки, чтобы не запачкать простыню.
- Есть еще хороший рецепт от тяжести в ногах. Добавьте в 1/3 стакана яблочного уксуса 5 капель мятного масла и натрите ноги поглаживающими движениями от пяток к бедрам. После чего лягте, подняв их на спинку дивана, и отдохните 20 минут.

Гиршина А.И., г. Санкт-Петербург

ГУЛЯЙТЕ ПО СУГРОБАМ!

Позапрошлой зимой гуляла по парку в январе, как раз перед этим была метель и вокруг лежали огромные сугробы. Дорожки, правда, успели почистить. И увидела, как между деревьев женщина моего возраста гуляет по сугробам, высоко поднимая ноги. Я подумала сначала, что она что-то потеряла, спросила, не помочь ли ей. Она рассмеялась и ответила, что это у нее такая особая зарядка – прогулки по сугробам. Когда разговорились, она рассказала, что несколько лет назад у нее начались проблемы с суставами. Она долго работала на сидячей работе, двигалась мало, и с возрастом связки ослабли. Сколько раз подворачивала ноги. Врач порекомендовал ей делать лечебную гимнастику, больше ходить, заняться плаванием. А она нашла информацию о полезных прогулках в удовольствие – летом и осенью по болотам или пляжу, а зимой – по сугробам. В этом случае работают те мышцы и связки, что при обычной ходьбе не задействуются, происходит хорошая тренировка.

В тот день я не была готова попробовать такую «гимнастику», но в следующий раз надела брюки поверх теплых сапог, чтобы снег в них не забивался, и пошла гулять по сугробам в парке. Пропотела так, как будто несколько часов лопатой поработала. Ноги устали, мышцы ныли даже те, про которые я не знала. Повторила прогулку еще раз, и потом всю зиму так и прогуляла – когда одна, когда с новой подругой. Если снега было мало, мы брали в руки лыжные палки и ходили по дорожкам. Так заодно освоила и скандинавскую ходьбу. Когда наступила весна, опять же, вместе с Надеждой гуляли по пригородному лесу, высоко поднимая ноги, хлюпая по мокрой земле сапогами. Летом – прогулки босиком по полянкам, походы за ягодами на болота. И надо идти так, чтобы не шаркать ногами, а высоко их поднимать, как солдаты.

Вроде вот незатейливая методика, но я заметила, что действительно ноги у меня стали крепче, мышцы налились упругостью, а суставы, которые раньше иногда ныли на погоду, перестали беспокоить. Да и вообще чувствую себя намного лучше – все-таки свежий воздух и положительные эмоции. А внуки, которые сначала надо мной смеялись,



теперь с удовольствием гуляют со мной, особенно любят бродить по сугробам. Так что зиму я жду с нетерпением!

Качюмова М.П., г. Северодвинск

КАЛАНХОЭ – ЗИМНИЙ ЛЕКАРЬ

Среди всех комнатных цветов, которых у меня дома немало, самое почетное место занимают алоэ и каланхоэ. Сколько раз они выручали меня в разных тяжелых ситуациях своими целебными силами! В преддверие зимы хочу поделиться несколькими рецептами полезных средств от проблем, связанных с холодами. Все они с использованием сока каланхоэ.

Может, кто-то не знает, но готовить его нужно особенным способом, а не просто отжимать из свежих листьев.

Несколько сорванных листочков поместить на неделю в темное прохладное место. У меня это закрытый шкафчик в сенях. Температура должна быть не выше 5-7°. За это время в каланхоэ пройдут химические процессы, которые обогатят его полезными веществами. После этого растереть листья и отжать через марлю сок.

В холодильнике он может храниться неделю, перед употреблением обязательно взбалтывать. Если хотите запастись соком впрок, смешайте его со спиртом (1:1).

- В холодную погоду в уголках губ часто образуются **заеды**, особенно у детей, которые любят облизывать их на ветру. Чтобы быстро с ними справиться, смешайте несколько капелек сока каланхоэ с таким же количеством любого растительного масла и смазывайте каждые 3 часа кожу.
- **При цыпках на руках,** которые появляются, если вы забудете в мороз надеть рукавицы или пополощетесь в ледяной воде, поможет такая смесь: смешайте по 1 ст. л. сока и сливочного масла, добавьте 1 ч. л. меда. Густо намажьте руки, поверх наденьте хлопчатобумажные перчатки и не снимайте их часа 2-3. Повторите процедуру еще раз-другой, и кожа на руках снова будет здоровая и нежная.
- **При насморке** советуют закапывать нос свежим соком, но я бы этого не рекомендовала – он раздражает слизистую, может вызвать сильное жжение. Тем более, если вы добавили спирт. Поэтому обязательно смешивайте его с нейтральным маслом – персиковым, рафинированным подсолнечным или из виноградных косточек.
- **При женских простудных заболеваниях** с соком калахоэ (но только без спирта!) принимайте сидячие ванны. Вода должна быть теплой, не горячей, чтобы не усилить воспаление. На количество воды в ванне, которая доходит до пояса, нужно 0,5 стакана сока каланхоэ. Принимать их нужно через день в течение недели-двух, так что запасы листьев у вас должны быть большие.
- Наконец, **при кашле** советую такое средство: смешать сок с медом 1:1, втереть средство в грудь и спину, поверх завернуться махровым полотенцем и лечь под одеяло на час. Можно и стопы натереть, надев шерстяные носки – заодно и насморк вылечите.

Ешукова Зоя Николаевна, г. Великие Луки, Псковская обл.

КАК ВОССТАНОВИТЬ ЖЕЛУДОК

Много лет я мучился от гастрита, который заработал в армии. Как наступают холода или чуть перенервничаешь, сразу появляются изжога, тяжесть в желудке, а иногда и боли, как будто в него углей насыпали. До язвы, слава богу, дело не дошло, но гастрит мне попортил нервов немало. Спасался таблетками, жена заставляла сидеть на диете и готовила парную-отварную еду.

Десять лет назад мне это надоело, и я серьезно занялся профилактикой. Во-первых, бросил курить – нет худшего врага для желудка, чем табачный дым, особенно когда ты голоден. Во-вторых, убрал из питания все вредности, которыми все равно тогда продолжал себя пичкать, – майонез и кетчупы, жареные пирожки и мясо. Хотел убрать и кислое, но знакомый врач сказал, что этого делать не нужно – квашеная капуста или клюквенный морс, например, для желудка очень полезны. И еще несколько раз в год провожу профилактические курсы с использованием различных народных средств, которые заживляют истерзанную за многие годы слизистую и не дают снова развиться гастриту. Вот несколько хороших рецептов.

- В течение недели за час до еды пью по 1 ч. л. облепихового масла. Это одно из лучших заживляющих средств. Единственное, если у вас есть камни в желчном пузыре, вместо масла пейте облепиховый сок.
- Каждый день начинаю утро со стакана теплой воды с 1 ст. л. меда – бортевого или липового.
- После этого лечебный завтрак из запаренной на ночь в термосе овсянки или гречи на воде с добавлением тертого яблока или тыквы.
- Если все равно возникает тяжесть в желудке, меня спасает такое средство: смешиваю в равных частях семена льна, измельченный корень алтея и исландский мох. 2 ст. л. заливаю 2 стаканами воды, оставляю на ночь, с утра варю на водяной бане 5 минут, процеживаю. Выпиваю в течение дня за полчаса до еды перед каждой едой – примерно по трети стакана.

Не могу сказать, что избавился от гастрита полностью, но в последние годы он напоминает о себе редко – только если по своей глупости нарушу диету, например в праздники, или сильно перенервничаю.

Ищенко Р.П., г. Шахты



КАК ПРОГНАТЬ ДЕПРЕССИЮ

Читаю «Лечебные письма», и ощущение такое, что я общаюсь с подобными себе. Какая-то моральная поддержка. Вот недавно прочитал письмо читательницы из Санкт-Петербурга и задумался. Она пишет о депрессии, о тоске.

В молодости я учился в Ленинграде и тоже испытывал одиночество. Не раз сиживал в одиночестве у памятника Петру Первому, бродил по Невскому, по набережным. Я помню эти ленинградские квартиры-комуналки, многие комнаты окнами во двор, а дворы – колодцы. Зимой – серо-бурый сумрак.

Город хорош только в центре, а на окраинах, где эти нелепые громады, серо-сине-красные дома, огромные расстояния, – что-то среднее между полем и городом. Народ в норме замкнут: все смотрят в точку перед собой, никаких эмоций, если, конечно, не обратишься с какой-нибудь просьбой.

Мне, деревенскому парню, больше понятен народ в небольших городах. Даже в Казани и Краснодаре люди мне кажутся более непосредственными, простыми, хотя, возможно, в чем-то они грубее и жестче. А такой стиль жизни, когда не только знакомиться, но и просто заговорить часто неприлично, и производит депрессию, она ведь из одиночества возникает.

Да, в большом городе одиночество чувствуется острее. Но рядом с людьми может быть во сто крат тяжелее. Это зависит от того, к каким людям ты попадешь: в тесноте, в тюрьмах куда хуже. Одна эта мысль меня, например, успокаивает.

Я считаю, что родился в счастливое время: я не воевал, не мерз в окопах, не сидел в грязи и сырости, не шел в атаку под шквальным огнем. В роскоши никогда не жил и, возможно, с чьей-то точки зрения по человечески не жил. Но, по-моему, мое время по отношению к человеку оказалось самым добрым, не сравнить с каким-нибудь XVII или XVIII веком.

А против депрессии у меня есть надежные средства: массаж, упражнения, своя музыка, ароматерапия. Правда, эфирных масел я применяю мало. Они дорогие, да и еще кое-что мешает – деревенские условия, например.

Первое, что не дает возникнуть депрессии, – это общение. Необходимо, чтобы рядом был друг–единомышленник, психологически совместимый человек, можно и два. Второе – рациональный режим, движение, правильное питание. Третье – не быть в замкнутом пространстве. Солнце, небо, меньше бурого, черного перед глазами, больше зелени.

Свою квартиру тоже надо устраивать соответствующим образом. Красный цвет возбуждает, но быстро переутомляет. Вот что надо в интерьере: светлое, оранжевое, желтое. В пище – разнообразие витаминов, бананы, бобы, растительное масло, овощи, рыба, а мяса поменьше. Ну, по возможности! И всякие запоры, которые многим портят жизнь, исчезнут при регулярных занятиях гимнастикой, самомассаже. Полезны упражнения на гибкость, ребятки! И депрессия тогда тоже исчезнет.

Ходить в театры, на концерты тоже желательно, но не в одиночку, а хоть со случайным, но спутником, соседкой, сослуживцем. В театрах дух поднимается – праздничная обстановка. В одиночку можно, по-моему, ходить в музей.

Вот американские пенсионеры ездят по всему миру, а у русских порой не только на свою страну, и на городские поездки нет денег.

Но в любом случае с тоской, депрессией надо бороться, относиться к этому решительно и серьезно, ни в коем случае не играть в хандру – это вредно и даже очень опасно. Депрессия – источник инсульта, инфаркта, диабета.

И правильно говорили старые люди, что депрессия – от безделья. Любое интересное дело, увлечение каким-то рукоделием, искусством, когда получаешь удовлетворение от реальных результатов, не оставит никакого места для депрессии. А вот телевизор действует отрицательно на психику и настроение, да и на зрение тоже.

Словом, надо понимать, что игра в хандру, депрессию, культивирование жалости к себе совершенно неприемлемы и, возможно, даже более опасны, чем курение. Как бы ни тяжела была жизнь, а очень многое в ней, в том числе и здоровье, и продолжительность ее, в значительной степени в наших руках. Борьба ведь тоже увлекает, затягивает. Наверное, надо просто хотеть жить.

Шестаков Анатолий, г. Чебоксары

ВСЕ ЖДУТ ЛЮБВИ

Бог создал людей не для того, чтобы они строили замки, окружая их огромными заборами. И не для того, чтобы посвящали жизнь только себе. Люди должны помогать друг другу.

Бог создал столько прекрасного! Сколько вокруг красивых цветов, вкусных фруктов и ягод, меда и чистой воды! Есть прекрасная природа, чтобы мы слушали пение птиц. Сколько всего нам дал Бог, чтоб мы радовались жизни! Так люди и жили. Ходили друг к другу в гости, пели песни, танцевали. Работали на совесть каждый на своем месте.

Бог дал каждому человеку свой талант, дал способности, чтобы он развивал их и сделал что-то полезное, нужное для всех. Зарывают свои таланты в землю те, кто работает не по призванию, а только ради денег – тяп-ляп, лишь бы день прошел. Как хорошо мастеру своего дела! Люди его уважают, ценят, он нужен.

А кто уважает человека, про которого говорят, что он ни рыба ни мясо? Ничего не умеет, ни к чему не стремится, живет в нищете со своим семейством, потому что не хочет работать. Надеется на маму, папу, на близких, которые прокормят, всегда что-то дадут.

Ну как можно уважать такого человека? Ведь у него нет чувства собственного достоинства. Он любит «халяву», как сейчас это называют. Человек – не животное, чтобы только есть, спать и размножаться. Человеку дан ум, чтобы он думал о своих поступках.

Собаке никто не говорит, что она должна охранять дом, а она это делает, работает и любит своего хозяина. И кошка тоже любит. А почему? Потому что животные видят, что их любят, заботятся о них. Везде и всюду все ждут любви, и сердце само тянется к добрым.



Порой человек не обладает особым умом или красотой, а притягивает к себе людей, как магнит. Все потому, что он добрый. Часто бывает, что у человека очень много денег, но он чувствует себя несчастным из-за отсутствия любви. Нет у него душевной радости, и вокруг пусто, все раздражает. Но стоит кого-то полюбить – и человек расцветает. Будто на крыльях летает, не чувствуя своего возраста, и все ему кажутся очень хорошими, и жизнь прекрасна. Даже если ты инвалид без руки или ноги, все это уже кажется мелочью по сравнению с чувством любви.

Наши близкие ждут от нас любви, а не нравоучений. Но, вместо того чтобы пожалеть человека, которому в данный момент плохо, помочь ему, мы упрекаем: «А что я тебе говорила? Сам виноват, не слушал меня. Расхлебывай теперь один». Хотя в такие моменты человек ждет от нас добрых слов, сострадания. Даже девушке, ждущей ребенка, которую бросил парень, мать говорит: «Скотина, ты меня опозорила. Уходи отсюда, не хочу тебя больше видеть! Иди делай аборт, я тебе помогать не буду!» Мать заставляет свою дочь убить дитя. Дочь виновата, но и мать, которая ей такое советует, совершает большой грех – детоубийство. Ведь она заставляет это сделать, она – «заказчик» преступления. Думайте о том, что вы делаете и говорите.

Есть люди, которые сдерживают свои эмоции, стесняются их проявлять. Любишь человека, а вида не подаешь... Это неправильно. Пусть человек знает, что он любим! Обнимайте его, целуйте, говорите больше ласковых слов. Ведь с маленькими детьми мы именно так и поступаем. Они у нас заласканные, зацелованные. Поэтому и любят нас, и бегут нам навстречу. Не потому, что в кармане лежат для них какие-то сладости. Они просто счастливы, что мы есть.

Очень много получаю писем от читателей, но ответить всем финансы не позволяют. Пожалуйста, не надо высылать конверты – их у нас на почте не принимают. И не надо класть деньги в конверты.

Тех, кому не ответила, прошу меня извинить.

Адрес: Мурадовой Светлане, 735700, Таджикистан, г. Худжанд, г/п, д/в. Тел. +992-92-741-30-70

СТАРОСТЬ МЕНЯ ДОМА НЕ ЗАСТАНЕТ

Раз в месяц я хожу в творческий клуб «Факел». Он нас согревает и освещает нам путь. Читаем стихи, пьем чай и поем песни.

Каждый четверг посещаю райком. После заседания беру газету «Коммунист» и разношу по ящикам своего дома. Если раньше ее выбрасывали, то сейчас все читают. При встрече со мной говорят: «Привет, поэт. Хорошо пишешь и высмеиваешь власть». В День пожилого человека выступал на концерте, который показали по местному телевидению. Люди стали узнавать. Стою в пикетах с лозунгом «Власть! Прими закон "О детях войны"». Выступаю на митингах. А 6 ноября у меня было выступление с чтением своих стихов в доме-интернате для престарелых.

Если в первой половине жизни я работал, получая грамоты и другие награды, то теперь стал получать дипломы, писать стихи. Видимо, проснулась от спячки творческая извилина. Продолжаю работать, ибо с моей пенсией дальше магазина и центра платежей за жилищно-коммунальные услуги не уедешь. Лето провожу на даче. Раньше не занимался спортом, физзарядкой, а сейчас наверстываю упущенное.

Прошел обследование в центре здоровья. Холестерин – 3,2, давление – 120/80, жировая прослойка – в норме, мышечная масса – выше нормы. Подтягиваюсь 10 раз, отжимаюсь 30 раз, приседаю 20 раз – и так каждый день. Да, прочитал, что надо дольше висеть на турнике. Попробовал досчитать до 30 секунд, больше не смог. Веду отсчет: «Раз-и, два-и...» А компьютер выдал: мол, возраст легких – 84 года. Никогда не курил, не болел – и на тебе! Откуда он знает? Я не верю ему.

Народ перестал ходить в поликлинику. Заходишь в кабинет, а врач сидит за компьютером и спрашивает: «Что вас беспокоит?». Мы отвечаем: мол, то и то. Он набирает, смотрит и выписывает рецепт. Вот и весь прием.

Я написал басню о том, как волк стал врачом и начал лечить зверей. Приходит к нему на прием медведь:

«Я на рыбалке был
И, видно, простудился.
Вот рыбки, доктор, вам принес», –
Волк взял, не устыдился.

Приклеил эту басню у входа в поликлинику. Народ читает и смеется. А мораль ее такова:

В кошельке звенит монета –
Вас спасают с того света.
Если пуст ваш кошелек,
Мир загробный недалек.

Кто мне возразит? Так что, дорогие читатели, я весь в делах, заботах, и старость меня дома не застанет.

Слушайте свой организм, не смотрите на часы. Захотели есть – ешьте, пить – пейте. Вы же без конца не бегаете в туалет, а ждете команду организма. То же самое – с едой, просто не переедайте. И будете здоровы. Я вот сделал домашнее виноградное вино. Утром – полстаканчика натощак и вечером. Спирта не добавляю, он там не нужен и вреден.

Пока дал себе установку дожить до 80, а после дам другую. Всем читателям желаю здоровья, больным – скорейшего выздоровления. А тем, кто не делает физзарядку, даже не умывается (есть и такие), скажу: если с ленью ты в обнимку, то заказывай поминки.

Вы уже поняли, что я оптимист, смотрю только вперед. Осень – мое любимое время года. Она подарила жизнь, она проводила в армию, встретила, женила. Умру осенью 2042 года, в 100 лет.

Адрес: Швидко Виктору Ивановичу, 410064, г. Саратов, ул. Перспективная, д. 23, кв. 15

Цитата

Здоровье – это гармоничное равновесие количества и качества.

Парацельс

КАК УКРЕПИТЬ ВОЛОСЫ И НЕ БОЛЕТЬ

Возьмите на заметку и мои рецепты.

- **Маска для волос.** Смешать по 1 ст. л. сухой горчицы, отвара луковой шелухи, кефира или молочной сыворотки, 1 ч. л. масла розмарина и 1 желток куриного яйца. Все и нанести на волосы, сверху накрыть целлофаном и еще платком либо махровым полотенцем. Держать 30 минут. Смыть теплой водой и еще ополоснуть волосы таким отваром: на 1 л воды – горсть луковой шелухи, прокипятить 10 минут, остудить и процедить. Повторить через месяц, а потом – по мере необходимости. Волосы становятся здоровыми.
- **Рецепт общеукрепляющего чая.** В заварочный чайник положить 2 ст. л. зеленого чая, по щепотке сухой мелиссы и луковой шелухи, а также сухую корицу на кончике ножа. Залить стаканом (200 мл) теплой воды. Настоять и пить, как чай, наливая заварку в кипяток по вкусу.

Корица снижает сахар, луковая шелуха – артериальное давление, а мелисса успокаивает. Вместо мелиссы я иногда использую цветки сухой календулы. Мне такие чаи помогают. Желаю здоровья и всех земных благ!

Адрес: Смеловой Валентине Павловне, 646930, Омская обл., Калачинский р-н, с. Воскресенка, ул. Совхозная, д. 3, кв. 17

БУДЬТЕ ЗДОРОВЫ!

Поделюсь несколькими полезными советами, рецептами от разных заболеваний.

1. Аллергия:

- ежедневно в течение 10 дней принимать по 1 таблетке активированного угля 3 раза в день;
- пить отвар череды: 3 ст. л. измельченной травы залить 1 стаканом кипятка в эмалированной посуде, накрыть крышкой и подержать 15 минут на кипящей водяной бане. Процедить, отжать, добавить 1 стакан кипяченой воды и принимать по 1 ст. л. 3 раза в день. Курс лечения: 10 дней – активированный уголь, 14 дней – отвар череды.

2. Астма:

- залейте 2 ст. л. зелени петрушки 0,5 л кипятка и до остывания помешивайте настой выструганной осиновой палочкой. Как станет теплым, процедите и пейте по 1/3 стакана 3 раза в день до еды. Очень важное условие: палочку из настоя ни в коем случае не убирайте. Если будете строго придерживаться этого правила, обязательно выздоровеете;
- а уж коль случаются приступы бронхиальной астмы, то сделайте вот что. В стакане кипяченой воды разведите по 10 капель аптечных настоек ментола и валерианы. Раствор залейте в пластмассовую формочку и поставьте в морозилку. При необходимости возьмите кубик такого льда и рассасывайте до прекращения удушья.

3. Ангина. Взять 1/2 стакана размолотых в кофемолке зерен тмина. Залить стаканом воды и прокипятить на медленном огне 15 минут. Процедить через ситечко, развести 1/4 стакана воды и довести до кипения, но не кипятить. Снять с огня и добавить 1 ст. л. коньяка. Лекарство готово. Пить его необходимо по 1 ст. л. каждые полчаса. Через 4 часа вам станет легче.

4. Воспаление седалищного нерва. Нужно хорошенько, до изнеможения напариться в бане. Там же, в бане наложить на поясницу, больную ногу такую смесь. Натереть на мелкой терке 300 г черной редьки, смешать ее с 1/2 стакана меда и хорошенько перемешать. Держать 7 минут, следить по часам. Смесь будет печь, но нужно потерпеть. Смыть ее теплой водой – и бегом домой, под одеяло, чтобы пропотеть. Наутро будете здоровы.

5. Гайморит. Хорошо очищенный корень хрена натрите на мелкой терке, чтобы получилось 1/3 стакана. Смешайте с соком 3 лимонов. Полученную смесь принимайте по 1 ч. л. после еды. Длительность курса зависит от тяжести заболевания.

6. Грипп. Возьмите молотую корицу и насыпьте ее в блюдца – по 1/2 пакетика в каждое. Блюдца расставьте по комнатам, корицу помешивайте, 1 раз в месяц меняйте на свежую. Очень хорошо по утрам вдыхать аромат корицы. И грипп обойдет вас стороной.

Лечитесь и будьте здоровы!

Адрес: Пилипенко Валентине Ивановне, 61111, Украина, г. Харьков, проспект 50 лет ВЛКСМ, д. 69, кв. 18

ДЕВЯСИЛ ПРОТИВ ЭПИЛЕПСИИ

Мне 33 года, мучаюсь мигренью с аурой. Уже опустила руки – не помогает ничего! Однажды обращалась со своей бедой через нашу газету к людям в надежде исцелиться.

Добрый и отзывчивый народ отчаянно пытался мне помочь рецептами, советами, молитвами, но все тщетно. Видимо, это мой крест, который я должна покорно нести по жизни. Зато есть желание помогать людям!

Давным-давно совершенно случайно приобрела в поезде брошюрку «Домашний невролог». И только спустя 10 лет она снова попалась на глаза. Сегодня, прочитав ее на одном дыхании, не могу не поделиться действенным рецептом от эпилепсии.

Пишет одна женщина, сын которой с 9 лет болел падучей. Однажды она увидела в газете заметку, в которой рассказывалось, как девушка в 25 лет перенесла сложнейшую операцию на головном мозге, а через 4 года у нее началась эпилепсия.

Ее лечили, но лекарства помогали лишь на короткое время. Однажды соседка рассказала ей, как она вылечилась от радикулита с помощью девясила высокого. Поскольку у девушки, больной эпилепсией, тоже иногда прихватывало спину, она решила воспользоваться рецептом соседки.

Сделала настойку из 50 г корней девясила, залив их 0,5 л водки и выдержав 12 дней в темном месте. Пила по 1 ст. л. 3 раза в день.

Радикулит ее не очень-то и мучил, поэтому утверждать, что девясил спас от болей в спине, она не стала. А вот приступы эпилепсии прекратились! И уже 15 лет она ею не страдает.



Получив эту информацию, мать 9-летнего ребенка тоже решила испробовать девясил. В общей сложности ее сын принял 4 бутылки настоя. И она радостно заявляет, что приступов нет уже второй год. Очень важно отметить, что детям надо делать настой на воде!

Буду рада, если этот рецепт кому-нибудь поможет. Всем здоровья и долголетия!

Адрес: Инне М., 353840, Краснодарский край, г. Славянск-на-Кубани, ул. Троицкая, д. 249

2 ЛЕЧЕБНЫХ ЧАЯ

Как помочь венам, поджелудочной железе и органам пищеварения? Мне помогли следующие средства, очень ценные, лечебные.

● **Вены уменьшаются,** если приготовить такой настой.

Нарезать 2 яблока сорта «Антоновка», поместить в эмалированную кастрюлю и залить крутым кипятком. Укутать – и пусть стоит 4 часа. После размять в ступке или дуршлаге и процедить.

Пить настой 2 раза в день, утром натощак и вечером на ночь, по 1/2 стакана в теплом виде с 1 ч. л. меда. Курс – 1,5 месяца, повторить через 10 дней.

● **Для лечения поджелудочной, печени, желчного пузыря и желудка** один ученый-энтеролог посоветовал пить чай с травами.

Взять по 1 ст. л. шалфея, зверобоя, душицы, мяты, кукурузных рылец. Поместить в эмалированную кастрюлю шалфей и залить 1 л воды. Прокипятить ровно 3 минуты. Снять с огня, добавить остальные травы и настаивать 4-5 часов, укутав.

После процедить и пить в теплом виде по 50 мл 3 раза в день за 30 минут до еды.

Особую силу имеет шалфей, но готовить все надо точно так, как указано в рецепте. Ученый считает этот сбор лучшим.

Юдина Надежда Игнатьевна, Московская обл.

ВАННЫ ДЛЯ КОЖИ, МЕД ОТ АНЕМИИ

Посылаю вам свои проверенные рецепты.

● **Для лечения поврежденной от морозов кожи и при варикозном расширении вен** применяют ванны с отваром из сушеной измельченной дубовой коры. Ее замачивают на несколько часов в холодной воде, а затем кипятят в течение 30 минут. Отвар процеживают. Для полной ванны берут 1 кг коры, для половинной – 0,5 кг. Благодаря дубильной кислоте кора дуба действует жаропонижающе, помогают и при золотухе у детей.

● **При анемии** нужно применять гречишный мед. Больным необходимо принимать его по 100-150 г в сутки в течение 25-30 дней. И перед каждым приемом пищи выпивать 1 ст. л. кагора.

Желаю всего самого прекрасного. Не болейте, не старейте и будьте счастливы!

Адрес: Могильниченко Павлу Николаевичу, 396440, Воронежская обл., Павловский р-н, с. Воронцовка, ул. Большая, д. 17

БОРЕМСЯ С АТЕРОСКЛЕРОЗОМ

У людей, не соблюдающих диету и не выполняющих регулярно физические упражнения, систематически подвергающихся стрессам, возникает атеросклероз. Борьбу с ним надо начинать не тогда, когда он уже имеется, а задолго до этого, с проявлений нейрососудистой дистонии.

При атеросклерозе и для его профилактики рекомендуются следующие средства.

● Пить сок из свежих листьев белокочанной капусты по 1/2 стакана за 15 минут до еды.

● Высушить на воздухе кору рябины красной, снятой с дерева ранней весной, в начале сокодвижения (толщина 1-2 см). Залить 0,5 л воды 5 ст. л. измельченной коры, довести до кипения и потомить на малом огне под крышкой. Процедить и пить по 25-30 мл 3 раза в день за 20 минут до еды. Отвар держать в холодильнике не более 2 дней, подогревая перед приемом. Курс лечения 1,5-2 месяца.

● Залить 1 стаканом кипятка 20 г ягод боярышника, настоять 2 часа и пить, как чай.

● На 2 стакана кипятка – 3 ст. л. измельченных корней одуванчика. Прокипятить 15 минут на слабом огне. Процедить и пить по 1 ст. л. 2 раза в день за 30 минут до еды. Выкапывать корни нужно либо ранней весной, до цветения, либо после увядания листьев. Курс лечения – 1 месяц.

● Взять 1 ст. л. сухих измельченных листьев подорожника, залить 1 стаканом кипятка и настоять 1 час. Процедить и выпить эту суточную дозу небольшими глотками в течение часа.

● Свежие листья подорожника нарезать, помять, выжать сок и смешать его с равным количеством меда. Прокипятить 20 минут. Принимать по 2-3 ст. л. в день. Хранить в прохладном месте в хорошо закрытой посуде. Курс – 3-4 недели.

● Предупредить развитие атеросклероза можно, регулярно принимая сок редьки с медом (по вкусу).

● Также следует есть яблоки. Пектин, содержащийся в них, помогает удалять из организма все лишнее, в том числе избыток холестерина.

● Полезно принимать по 20 мл в день растительного масла или сока граната, съедать по 100 г нежирного творога.

Желаю успехов в лечении и доброго здоровья!

Адрес: Зыковой Вере Николаевне, 196645, г. Санкт-Петербург, Колпинский р-н, п. Усть-Ижора, Шлиссельбургское шоссе, д. 247

Цитата

Всегда надеяться, никогда не отчаиваться – таково свойство человека большой души.

Луций Флор

УКРЕПЛЯЕМ СЕРДЕЧНУЮ МЫШЦУ

Есть растения, в названии которых отражен их необычный внешний вид. Вот и шлемник байкальский из их числа!

У него цветки особенные – верхняя часть каждого цветка крупная, изогнутая, по форме напоминающая шлем. А байкальским он назван по месту произрастания.

Я бы, конечно, хотел рассказать обо всем, что под силу этому растению, но список «боевых заслуг» будет огромным – десятка страниц не хватит! Поэтому ограничусь перечислением лишь некоторых достоинств шлемника. Он и кровеносные сосуды расширяет, и замедляет ритм сердечных сокращений, и снижает артериальное давление. Помимо этого, шлемник еще и затормаживает функциональную активность нервной системы, оказывает положительное влияние на ЖКТ и работу печени.

Но к лечению надо подходить осмысленно, т.к. любое растение имеет массу противопоказаний. Да и человеческие организмы разные – что полезно одному, другому может быть во вред! Без консультации специалиста, врача порой не обойтись!

А я хочу рассказать, каким образом можно лечить миокардит, т.е. воспаление сердечной мышцы (миокарда).

Чтобы справиться с этим заболеванием, вам понадобятся корни шлемника – они богаты железом, молибденом и селеном.

Есть в них и гликозиды, и эфирное масло, которые оказывают благотворное влияние на сердечную мышцу.

- Для приготовления настойки возьмите 4 ст. л. хорошо измельченных корней растения, залейте 0,5 л водки и поставьте на 2 недели в темное прохладное место. Затем настойку процедите. Пейте по 10 капель, разводя их в 50 мл кипяченой воды, 3 раза в день. Курс – 2 недели.
- Если вы не любите лекарственные препараты на спирту, то принимайте измельченные до состояния порошка корни шлемника байкальского – по 1/4 ч. л. 2 раза в день.



Апуськина Инна Петровна, г. Щелоково

С БУРСИТОМ СПРАВИТСЯ ТАВОЛГА

Давно ли было лето? А вот уже и осень миновала, и зима радует первым снегом.

В осенне-зимний период у большинства людей происходит обострение хронических заболеваний. Вот и у моего мужа раньше в эту пору всегда начинал болеть локоть правой руки. Врачи поставили диагноз бурсит. Лечили-лечили, да, видно, не долечили. Потому что спустя какое-то время локоть опять стал болеть, но тогда уже врачи называли этот бурсит хроническим.

Чтобы не злоупотреблять лекарствами, мы с Сергеем решили применять кое-что из арсенала народных средств. Очень эффективной оказалась такая травка, как таволга. Не зря ее называют волшебницей! В таволге есть природный аспирин – салициловая кислота, и поэтому это растение оказывает сильное противовоспалительное действие. Постепенно боль уменьшается и припухлость вокруг локтевого сустава тоже.

- **Для внутреннего применения** при бурситах, ревматизме и болях в суставах лучше применять отвар корней таволги. Для его приготовления надо 1 ч. л. измельченного сырья залить 1 стаканом воды, выдержать на водяной бане 30 минут, процедить и пить по 1 ст. л. 3-4 раза в день.
- **А для наружного использования** (для облегчения состояния) можно воспользоваться мазью: надо 1 ч. л. порошка листьев таволги смешать с 50 г сливочного масла, подогреть на водяной бане, ежедневно 2-3 раза втирать в больной сустав.

Удачи всем и всего доброго!

Доростак Нина, г. Енисейск

СРЕДСТВО ОТ ОТЕКОВ

У свекрови из-за сердечной недостаточности часто отекают ноги. Конечно, в особо сложных случаях без мочегонных препаратов не обойтись! А вот когда отеки незначительные, то мы избавляемся от них при помощи спаржи. Это растение активизирует отток жидкости. И происходит это благодаря входящему в состав спаржи особому веществу-диуретику, которое называется «аспарагин». Оно способствует удалению из организма хлоридов, фосфатов и мочевины, что очень важно при подагре, хроническом нефрите.

Измельчите корни спаржи до состояния порошка, 1 ст. л. порошка залейте 1 стаканом воды, поставьте на водяную баню на 20 минут. Снимите с водяной бани и настаивайте около 40 минут. Принимайте готовый отвар по 50 мл 2 раза в день.

Для лечения можно использовать не только отвар, но и свежую спаржу. Молодая зеленая спаржа – очень нежная. Такие побеги практически не требуют тепловой обработки. Вот я и готовлю салатики. И в таком виде спаржа способна оказать лечебное воздействие. Мочегонный эффект сразу же чувствуется!

Но хочу предупредить! Желтоватая и чуть резиновая, жестковатая на вкус спаржа по-корейски – это совершенно иное. Такой продукт не имеет никакого отношения к лечебной спарже. Не путайте зеленую спаржу с соевой!

Адерова И.Е., Кировская обл., г. Котельнич



БЕССМЕРТНИК ПРОТИВ ХОЛЕЦИСТИТА

У мужа врачи признали хронический холецистит, т.е. воспаление желчного пузыря. Как только у Сергея возникают неприятные ощущения в правом боку, я готовлю ему настой бессмертника.

Попьет Сергей этот в течение 2-3 дней, и становится легче! А название свое бессмертник получил из-за своих ярко-желтых соцветий: сорванные в начале цветения, они так и засыхают, не теряя цвета и формы, как бы не умирают.

В официальной медицине бессмертник известен еще и под названием цмин песчаный, потому что растет он на песчаных почвах.

Взять 1 ст. л. цветков бессмертника, залить 1 стаканом кипятка, укутать и поставить для настаивания на 30 минут, затем процедить. Принимать по 1/3 стакана 2-3 раза в день за 30 минут до еды.

Хорошо в этот настой добавить чайную ложку мяты.

Олива Екатерина, г. Таллин

ЗОЛОТОТЫСЯЧНИК ДЛЯ ВАШИХ ПОЧЕК

Мой дед не признает лекарств, он любит приговаривать: «И хорошая аптека убавит полвека». Он считает, что травы могут заменить многие таблетки.

Я с ним согласен. Всякий раз, навещая деда в деревне, я узнаю о растениях что-то новое. То он расскажет мне о том, как с помощью сока тимьяна у него зарубцевалась рана на руке. А то поведает о том, как избавился от кашля с помощью листьев ежевики. И я начал записывать народные рецепты.

Расскажу о том, каких успехов я добился, применяя золототысячник. После нескольких ангин, перенесенных на ногах, у меня начались сильные боли в почках. Заваривал и толокнянку, и березовые листья. Но воспалительный процесс в почках не удавалось ликвидировать. Тогда я воспользовался настойкой золототысячника – ее мне дал дед. И дела быстро пошли на поправку.

Настойку из травы золототысячника в домашних условиях готовят следующим образом: 2 ч. л. измельченной травы заливают 200 мл водки, настаивают 7 дней, ежедневно несколько раз встряхивая, процеживают и принимают по 20 капель за 30 мин. до еды.

Но при заболеваниях желудка, особенно с повышенной кислотностью, золототысячник лучше не использовать.

Федоровкин Ш., Пермский край, г.Кизел

ПОЗАБОТЬТЕСЬ О СВОЕМ ПОЗВОНОЧНИКЕ

Любой недуг влечет за собой неблагополучие во всех системах организма. Мой опыт показывает, что онемение пальцев, их малоподвижность по утрам обусловлены, скорее всего, неблагополучием в шейном и грудном отделах позвоночника. И ыесли сделать упор на восстановлении нормальной функции позвоночника, это благотворно скажется на всех остальных органах.

● Измельченные свежие сосновые иглы, 5 ст. л., залить 0,5 л кипятка. Варить на слабом огне 10 минут при закрытой крышке. Настаивать, укутав, 12 часов, процедить. Это количество принимать в теплом виде в течение дня маленькими глотками, чуть подслащивая отвар. Курс лечения 2 месяца, перерыв 1 месяц и снова курс 2 месяца.

● Головку чеснока очистить, протереть, сложить в банку и залить стаканом нерафинированного подсолнечного масла. Настаивать сутки, встряхивая содержимое каждые 3-4 часа. Затем влить сок 1 лимона и тщательно размешать. После чего настаивать еще 7 дней в темном прохладном месте, через день встряхивая содержимое. Принимать по 1 ч. л. 3 раза в день строго за 30 минут до еды. Курс лечения 3 месяца, перерыв 1 месяц и снова курс 3 месяца.

● 3 ст. л. сухой измельченной травы зверобоя продырявленного залить в термосе стаканом крутого кипятка, настаивать 2 часа, процедить. Принимать по 1/3 стакана 3 раза в день до еды. Курс 1,5 месяца, перерыв на 1 месяц и снова курс 1,5 месяца.

● Пихтовые ванны готовятся из расчета 6-8 капель аптечного пихтового масла на ванну. Температура должна быть 37-37,3 °С. Воды наливать столько, чтобы она покрывала тело. Через 15-20 минут принятия ванны появляется ощущение легкости, снижается стресс, исчезает усталость. Более длительное принятие пихтовой ванны способствует расслаблению мышц, быстрому засыпанию, сон становится спокойным и глубоким. Курс 10-12 ванн, перерыв 5-6 недель и снова курс 10-12 ванн.

● После каждой ванны, высушив тело полотенцем, надо в течение 2-3 минут втирать пихтовое масло, смешанное с маслом кедровых орехов (что лучше всего) или иным растительным маслом в соотношении 1:1, вдоль позвоночника, в область надплечий, пальцы рук. Но имейте в виду, что сначала нужно обязательно попробовать масло на маленьком участке кожи, не будет ли сильного раздражения.

● Приобретите и носите ортопедический мягкий воротник. Для сна подберите специальную ортопедическую подушку. Чередуйте средства между собой – не более 2-3 одновременно.

Лечитесь и будьте здоровы долгие годы!

Адрес: Распоповой Лидии Фоминичне, 654038, Кемеровская область, г. Новокузнецк, а/я 561

РЕЦЕПТЫ, ПРОВЕРЕННЫЕ НА СЕБЕ

Часто люди жалуются на онемение пальцев рук, не задумываясь о причине. А причина – руки, согнутые в локтях. Вы пережимаете в месте сгиба кровеносные сосуды, кровь не доходит до пальцев, и они немеют. К тому же кровь в локтевых сгибах застаивается, а к старости еще сильнее сгущается, и могут образоваться тромбы. Не сидите с согнутыми руками, разгибайте их почаще, встряхивайте, делайте упражнения кистями и пальцами рук, и онемения не будет.

● **Как снизить нижнее давление.** Я померила давление, оно было 152/104 (в норме до 140/90).Что делать? На следующий день я увидела в магазине упакованную в пластмассовые коробки бруснику, очень дорогую. Смотрю на нее и не могу отойти – ноги не идут. Минут 20 я так стояла и поняла: раз меня держит и не дает уйти, значит, она мне для чего-то нужна. Я купила упаковку, спокойно повернулась и пошла. Вечером помыла горсть брусники, съела за чаем 4-5 ч. л. ягод, а перед сном выпила 2 глотка настоя плодов боярышника. На следующий день мое давление было 133/88, а через день – 146/88, и я выпила только боярышник. Попробуйте, может быть, и вам поможет, хотя мы все очень разные.

● **Чтобы не заразиться гриппом,** я с 1971 года нюхаю чеснок. Рецепт прост. Надо взять дольку чеснока, мелко нарезать, поместить в пузырек и в течение дня нюхать. Выходя на улицу, я открываю пузырек, нюхаю, закрываю и кладу в карман. Особенно нюхаю там, где большое скопление народа, – в магазине, на остановке, в транспорте, метро. Этой дольки чеснока мне хватает на неделю. Я даже приходила к больным, где вся семья болела гриппом. Перед тем как нажать на звонок, я хорошо понюхала чеснок, пообщалась с ними и ушла, не заразившись.

● **Если у вас насморк,** то надо почаще в течение дня массировать 4 точки на лице. Массировать каждую точку в ту и другую сторону в течение 2 минут. 1-я точка – между бровей (3-й глаз). 2-я точка – в углах глаз, с обеих сторон (массировать пальцами обеих рук). 3-я точка – под носом в конце носогубной складки, где пальцы чувствуют дугообразную выемку. Массировать 2 минуты. 4-я точка – под крыльями носа, с обеих сторон. Массаж облегчает дыхание носом. Чем чаще будете массировать эти точки, тем скорее избавитесь от насморка.

● **Шум и звон в ушах.** Как только зазвенело, вдавите в уши средние пальцы рук и держите, пока звон и шум не пройдут. Проходит быстро. Но если у вас устали руки, то отдохните и снова средние пальцы рук воткните в уши. Я так делаю, и звон в ушах бывает редко.

Можно также в ухо, где звон, воткнуть указательный палец ногтем вперед, а большим пальцем нажать в ямку под мочкой уха и сразу вытащить пальцы. Если звон не ушел, повторите процедуру. Звон быстро уходит.

● **Как повысить гемоглобин.** Когда у меня снизился гемоглобин до 51, я натерла на крупной терке сырую морковь и свеклу по 300 г, добавила 300 г меда, размешала и поставила в холодильник. Принимала по 1 ст. л. 1 раз в день утром натощак за 30 минут до еды. Через неделю проверила, гемоглобин мой повысился до 104.

● **Опущение почек.** Я сорвала почки, подняв тяжесть, и с тех пор испытывала страшные боли в животе, даже принеся в сумке батон и поло-



винку черного хлеба. УЗИ показало, что у меня одна почка опущена на 4 см, а другая – на 7 см, оказавшись у самого мочевого пузыря. Я в 50 лет занималась йогой и вспомнила одно упражнение.

Лежа на спине (лучше на жестком, но можно и в постели), руки вдоль туловища, ноги согнуть в коленях и расставить пошире. Поочередно то правую, то левую согнутую ногу наклонять вовнутрь. В идеале надо достать коленом пол, приподнимая бедро.

Я начала делать упражнение по 3 раза каждой ногой. Конечно, до пола не доставала – больно. Делала это упражнение в течение 6 месяцев, прибавляя понемногу количество раз. К 6 месяцам я делала каждой ногой по 50 наклонов, доставая до пола. К врачу я не пошла. Но почки явно встали на место: я на даче перетаскала ведрами машину навоза, и самочувствие было нормальное.

Желаю всем здоровья и долголетия. Живите и радуйтесь каждый день.

Адрес: Синявской Валентине Васильевне, 195112, г. Санкт-Петербург, Заневский проспект, д. 20, кв. 78

ПРОФИЛАКТИКА МОЧЕКАМЕННОЙ БОЛЕЗНИ

Предрасположенность к мочекаменной болезни досталась моей правнучке по наследству от прапрабабушки, которая страдала этим заболеванием.

Как только стали ребенка сажать на горшок, заметили на дне светло-желтый осадок.

Обратились к нефрологу, после соответствующих анализов врач поставила диагноз оксалатно-кальциевая солеурия.

Это значит, что соли кальция, которые должны укреплять зубы и кости, организмом не усваиваются, выходят с мочой, а часть из них оседает в почках, что постепенно ведет к образованию камней.

И вот 15 лет состоим на учете, выполняем все назначения врача, регулярно сдаем анализы.

Чтобы не было застоя мочи – обильное питье до полутора литров в сутки (вода, чай, компот, соки).

Стараемся придерживаться диеты. При солях-оксалатах запрещаются продукты, способствующие образованию солей: щавель, шпинат, салат, редис, бобовые, петрушка, шоколад, какао, наваристые супы, соусы и приправы, а также овощи и фрукты с большим содержанием витамина С (болгарский перец, цитрусовые, крыжовник и черная смородина). Ограничиваются морковь, свекла, помидоры, говядина, печенка, яйца, крепкий чай. Разрешается: хлеб белый, черный, отрубной, макароны, различные каши с маслом, отварное мясо и рыба, кисломолочные продукты, сахар, мед, варенье, много овощей и фруктов. Особенно полезны картофель, кабачки, капуста, тыква, груши, яблоки, виноград, арбузы и дыни. Питание 4-разовое.

Три раза возили на минеральные воды в г. Железноводск. Два раза в год для профилактики образования камней принимаем растительные экстракты в таблетках (их знают в любой аптеке), а также витамины А, Е и витамин В6 с магнием.

Через каждые 2 месяца правнучка пьет настои и отвары трав.

- 1 стакан неочищенного овса перебираем, промываем, завариваем 1 л кипятка, настаиваем 10-12 часов, затем 40 минут кипятим на медленном огне под крышкой (можно добавить горсть сушеных груш), укутываем до остывания, процеживаем. Принимаем в течение месяца по 0,5 стакана за 30 минут до еды или через 40 минут после. Принимать в теплом виде.
- 1 лист золотого уса 18-20 см завернуть в темную бумагу и положить на 7 суток в холодильник (не в морозилку), затем промыть, срезать коричневые части, мелко разорвать руками на части и залить в литровой банке горячей кипяченой водой. Оставить в комнате на сутки, иногда помешивая. Процедить, держать в холодильнике. Принимать по 1/4 стакана за 30 минут до еды 3 раза в день. Курс 15 дней, 5 дней перерыв и повторить. В год – два таких курса.
- Смешать по 1 ст. л. мяты перечной, листа земляники, семени укропа, хвоща полевого, спорыша, кукурузных рылец и 1 ст. л. смеси залить 1 стаканом кипятка, томить на водяной бане 15 минут, охладить, процедить, принимать по 1/3 стакана 3 раза в день за 30 минут до еды. Курс 3 недели.

Противовоспалительным, антисептическим и мочегонным свойствами обладают многие травы: пол-пола, толокнянка, грыжник, можжевельник, березовые почки и др. Принимать их надо только с разрешения врача, так как реакция мочи бывает кислой и щелочной. Если при кислой реакции давать клюквенный сок, то это может только навредить.

Прапрабабушка (моя мама) прожила с больными почками долгую жизнь, соблюдала бессолевую диету, пила много жидкости, особенно компот из сухофруктов, и ела много овощей, особенно тыкву. Правнучка тыкву не любит, но зато с удовольствием пьет тыквенный сок и любит кашу «Дружба».

Смешиваем 0,5 стакана пшена и 0,5 стакана круглого риса с 1 стаканом протертой на терке тыквы, заливаем 1,5 л воды, варим при помешивании до выкипания воды, затем добавляем молоко, соль и сахар по вкусу, варим до готовности, снимаем с плиты и закутываем.

А тыкву сохраняем круглый год. Счищаем корку, режем на кусочки, прокручиваем через мясорубку и делаем колобки величиной с большой апельсин. Каждый колобок кладем в полиэтиленовый мешочек – и в морозилку.

Еще почки не любят застоя. Нужно больше двигаться и делать посильную гимнастику.

Адрес: Кудряшовой Лие Алексеевне, 355037, г. Ставрополь, ул. Доваторцев, д. 46, к. 2, кв. 84, т. 8-968-278-37-26

Цитата

Добрые нравы имеют большее значение, чем хорошие законы.

Тацит

На вопросы «Лечебных писем» отвечает человек, владеющий большим арсеналом методов нетрадиционной и народной медицины, врач-натуротерапевт Г.Г. Гаркуша.



«ТОПОТУШКИ» ПРОТИВ ШПОРЫ

Уважаемая Г.Г. Гаркуша! Очень прошу вас рассказать, как справиться с пяточной шпорой.

Адрес: Кохоновой Надежде Ивановне, 124617, г. Москва, Зеленоград, корп. 1412, кв. 42

Уважаемая Надежда Ивановна, прежде всего пяточная шпора – не самостоятельное заболевание. Это, как правило, симптом, одно из проявлений другой болезни. Например, плоскостопия, ревматизма, артрита. Сказываются недуги, связанные с нарушением обмена веществ.

Плантарный фасциит – так называют врачи заостренное разрастание размером 3-12 мм на пяточной кости. Из-за него при ходьбе травмируются мягкие ткани и возникают боли, отеки, воспаления в фасциях (оболочках мышц, сухожилий). Шпоры могут возникнуть на одной или сразу на двух ногах, причем в любом возрасте. У пожилых – при возрастных изменениях в организме. У молодых – из-за какой-либо болезни, перегрузки стоп, увлечения неудобной модной обувью.

Раньше такой недуг встречался реже. Его связывали в основном с травмами пяточной кости, острыми (неудачный прыжок, удар) или хроническими (неудобная обувь). Но есть и другие причины. Кроме плоскостопия, как продольного, так и поперечного, к образованию шпоры может привести нарушение кровообращения в ногах из-за плохой проходимости сосудов. Кроме того, осложнение какого-либо хронического заболевания, например суставного, связанного с обменом веществ. Очень рискуют и те, кто имеет лишний вес.

Основной симптом – боль, но она бывает разной. При шпоре утром она резкая (не встать на ноги). Потом человек «расходится», и становится легче. А к вечеру стопа устает и боль возвращается. Как же с ней справиться?

Врачи назначают обезболивающие и противовоспалительные лекарства, массаж, лечебную физкультуру, а также физиотерапию (ультразвуковую, ударно-волновую). Некоторым помогает магнитотерапия. Самый современный метод – лазерное лечение. Есть и народные рецепты.

Был такой случай. Одна бабушка жаловалась на боли в стопе из-за пяточной шпоры. Что она только не прикладывала! И фольгу от чайной упаковки, и специальную мазь: по 4 таблетки анальгина и аспирина, 15-20 капель йода и 1 ст. л. ланолинового крема. Да, все это работает, но нужно время, 1,5-2 месяца. А бабушка собиралась на свадьбу и хотела от души потанцевать. У нее было всего 14 дней. Накладывая мазь на пятку, она начала подготовку к танцам – делала «топотушки». И все получилось! Обезболивание с помощью мази, плюс теплые ванны, плюс танцевальные движения, действие которых подобно ударно-волновой терапии. А после свадьбы бабушка забыла о пяточной шпоре.

Лечиться можно и обычной сырой картошкой. Натереть вместе с кожурой на терке мелкий клубень, нанести массу на салфетку, приложить на ночь к больному месту, зафиксировав, а утром смыть. Делать так, пока не пройдет боль. А еще помню про картошку вот что. Когда прабабушка жила с нами, мама для нее варила картофельные очистки. А бабуля привязывала их к больной пятке горячими (насколько могла вытерпеть). Всего 3-4 процедуры – и она говорила: «Я опять лыжи навострила!» А летом, когда отцветали одуванчики, бабуля собирала их семена и складывала в пузырек. Заливала их нашатырным спиртом, настаивала и пользовалась зимой после ванны – смазывала распаренные стопы, чтобы не болели.

Также можно прикладывать капустные и крапивные листья, топинамбур, спорыш, лопух – все это снимает воспаление, а значит, и боль должна пройти.

Хорошо помогают тертая морковь или свекла с добавлением нескольких капель яблочного уксуса. Натереть 1 ст. л. овощей, добавить 1-2 капли уксуса и приложить к пятке на ночь. Сверху – полиэтиленовый пакет и бинт. Немного печет, как горчичник. Да и пакетик с горчицей – тоже хорошее средство. Надо смочить его и привязать на ночь, предварительно смазав пятку растительным маслом.

ПЕТРУШКА С АРОМАТОМ АНИСА

Я бы хотела побольше узнать о дикой петрушке. Говорят, что эта трава – от 99 болезней.

Адрес: Понтелеевой Татьяне, 663654, Красноярский край, Ирбейский р-н, с. Мельничное, ул. Матросова, д. 30, кв. 1

Петрушка дикая – многолетник, у которого немало и других названий. Например, миррис душистый, кервель испанский, бутень прямой, ладан душистый (не путайте с ядовитым болиголовом). Внешне растение похоже на обычную петрушку, только листики более мелкие и ажурные. Они могут украсить любой цветник. А пахнет дикая петрушка анисом. Родом она из Европы. Ее очень любят англичане и до сих пор выращивают на своих огородах. Климат у них мягче, поэтому пряную зелень собирают и зимой, чтобы добавлять в разные блюда. Зацветает дикая петрушка на второй год. У нее появляется зеленоватый зонтик. В Греции и во многих европейских странах, а также в США, Чили ее культивируют как овощное растение. Можно вырастить ее и у нас, если постараться, вместо аниса, семена которого в России вызревают не всегда. А у дикой петрушки они появляются в августе и сразу опадают. Их собирают в недозрелом виде – зонтики подвешивают над бумагой в сухом помещении.

Все части растения лечебные, и оно с давних времен используется не только в кулинарии. В Европе его нередко добавляют в спиртные напитки (например, в анисовую настойку) вместе с другими пряностями и принимают при некоторых простудных заболеваниях.

Плоды содержат эфирное масло, с которым и связан анисовый запах, возвращающий в детство (вспомним



«капли датского короля»). Кроме того, есть кумарины, улучшающие настроение, и флавоноиды, снимающие стресс. В листьях обнаружены витамин С, каротин, сахара, гликозиды. Благодаря наличию в составе анетола это еще и хороший спазмолитик.

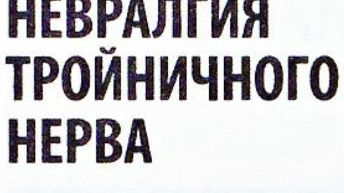
Для лечения часто используют полностью созревшие семена, листья и корни. Листочки заготавливают молодые. Их сушат в темном помещении при температуре 30-35 градусов и заваривают во время простудных заболеваний. Для приготовления целебного настоя надо взять 1 ст. л. листьев и залить 0,5 л горячего кипятка (температура 70 градусов). Это важно, чтобы не улетучились пахучие вещества. Такой настой помогает и при цистите. Его надо выпить горячим в течение дня. Принимать между едой. Хорошее противовоспалительное и мочегонное средство. А при бессоннице на стакан воды берут 1 ч. л. листочков. Сон после приема такого снадобья обычно глубокий и продолжительный.

В народной медицине европейских стран для улучшения пищеварения применяется такое средство. Семена дикой петрушки (1 ч. л.) растирают в ступке и добавляют к чаю после еды. Чай приобретает приятный анисовый аромат.

Можно сделать и настойку из семян: 30-50 г на 0,5 л водки. Принимать перед едой по 30 мл (по маленькой рюмочке). Очень полезно – перед праздничным застольем.

При простуде, когда болело горло, бабуля делала очень вкусный напиток. Брала по 1 ст. л. травы дикой петрушки, зверобоя продырявленного и меда. Все заливала 1 л горячей воды, и в течение дня мы попивали такой чай. На следующий день были уже здоровы. Также этот рецепт применяли при потере голоса.

Есть еще народный рецепт от астматического кашля. Сначала варят картофельные очистки. Когда они остынут, их посыпают растертыми семенами дикой петрушки и дышат над паром, накрывшись полотенцем. После такой ингаляции дышать становится легко.



НЕВРАЛГИЯ ТРОЙНИЧНОГО НЕРВА

Расскажите, пожалуйста, о невралгии тройничного нерва! Заболевание очень тяжелое, у меня оно 1-2-й степени, поражена левая сторона лица. В стоматологии сделали укол и задели этот нерв. Мне 76 лет.

Адрес: Колбиной Л.Г., 625049, г. Тюмень, Московский тракт, д. 123, кв. 43

Тройничный нерв состоит из трех ветвей. Третья ветвь – это одновременно чувствительные и двигательные волокна. Если они поражены, начинаются мучения. По данным Всемирной организации здравоохранения, от такого заболевания страдает больше миллиона человек в мире. И вытерпеть все может не каждый. Причем болезнь нередко приходит надолго. Люди применяют в основном обезболивающие, но это не лечение. Так можно только уменьшить боль, а не устранить причину невралгии. Надо найти источник раздражения нервного волокна. Если его убрать, проблема решится.

Среди основных причин – плохое кровоснабжение тех отделов мозга, где проходит тройничный нерв. Например, после инсульта или из-за гипертонии. Сказываются черепно-мозговые травмы с кровоизлияниями. Последствия – отек и воспаление. Из-за удара по лицу могут сдвинуться кости лицевого скелета, ущемив нерв. Бывает, к невралгии приводят гайморит, полипы в пазухах, различные опухоли, отит, воспалительные заболевания глаз, даже авитаминоз. Еще одна причина – мышечное напряжение лица и шеи. Помните, что мышцы шеи крепятся к черепу, и поэтому могут возникать боли при их напряжении (остеохондроз шейного отдела, миозит). А кто-то зарабатывает невралгию из-за переохлаждения или во время лечения зубов (ваш случай). Бывает и постгерпетическая невралгия (поражение вирусом герпеса). Как видите, во многих случаях идет воспаление где-то в непосредственной близости от нерва и распространяется на него.

Боль при невралгии резкая, очень интенсивная, стреляющая и чаще односторонняя (реже включаются обе половинки лица). Больные даже сравнивают ее с электрическими разрядами. Приступ обычно длится от 10-15 секунд до нескольких минут. Во время приступа могут начаться неконтролируемое слезотечение и слюноотделение. Часто больные выделяют определенные зоны на лице, во рту, при раздражении которых возникает такая боль. Это совпадает с какими-то действиями или условиями: зеванием, умыванием, жеванием, охлаждением, даже с определенными звуками. Во время приступа больной замирает – минимум движений. Он не может ни кричать, не плакать. Но боль практически никогда не появляется во время ночного сна. Навсегда избавиться от невралгии тройничного нерва чрезвычайно сложно. Но лечиться надо. Как правило, сначала назначают обезболивающие средства, антигистаминные (противоаллергические), спазмолитические и противосудорожные. А после выявления причин – нередко и сосудорасширяющие для восстановления питания тканей.

Снять боль помогает физиотерапия: ионогальванизация, электрофорез, ультрафонофорез, диадинамотерапия, инфракрасная лазерная терапия. Для местного обезболивания применяют аптечные мази, которые наносят на чистую высушенную кожу. Мазь втирают в течение 15-30 минут 3-10 раз в сутки. Анестезирующий эффект наступает не сразу. Обязательна витаминная терапия.

Если причиной вашей невралгии окажется травма лицевого скелета, то стоит обратиться к мануальному терапевту, который поправит кости.

Из народных методов люди используют в основном отвлекающие от боли средства. Но они способны лишь облегчить симптомы. Так что не отказывайтесь от помощи врача и не забывайте про витамины.

Мой совет всем: чтобы не случилось такой беды, старайтесь не охлаждаться, вовремя лечить зубы и воспалительные заболевания придаточных пазух носа. Избегайте травм и, если что, сразу вправляйте кости. Берегите себя!



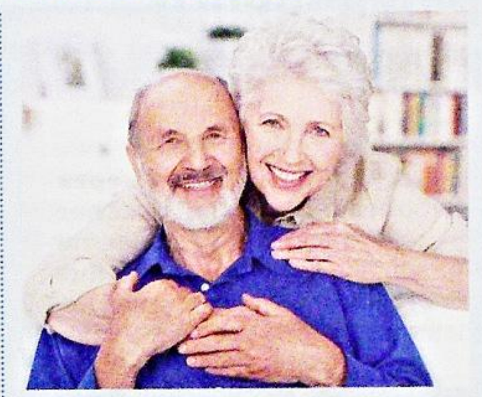
Давно ходите от врача к врачу, а улучшений так и нет? Не знаете, как облегчить страдания близких? Напишите в «Лечебные письма»! Наш специалист подскажет вам, как найти причину болезни и с чего начать путь к здоровью.

Адрес для писем: 198099, Санкт-Петербург, а/я 1, «Лечебные письма».

НАДО ДЕЛИТЬСЯ ЛЮБОВЬЮ

Можно много спорить о том, как же продлить свои годы, что бы такого придумать...

Но, на мой взгляд, все очень просто. Надо любить жизнь, свою работу, родных. И, конечно, вторую половинку. Мы с мужем познакомились 40 лет назад. Сейчас у нас уже трое внуков. Именно мои кровиночки и вся семья дают силы жить дальше. Если сильно устану, испереживаюсь, муж всегда поддержит. Обязательно поднимет настроение хорошей шуткой или пригласит в кино. Да и я ему помогаю, поддерживаю во всем. Любовь, искренняя забота друг о друге – вот главные условия долголетия.



Поэтому не замыкайтесь в себе, не бойтесь делиться любовью – и у вас вырастут крылья. Жизнь будет радостной и долгой-долгой!

Касимова Е.В., Якутия, г. Удачный

СТАРЕНИЕ – ЭТО СПОСОБ МЫШЛЕНИЯ

Раньше людей в возрасте за 60 считали глубокими стариками. Но теперь-то даже язык не повернется так сказать о некоторых.

На этих страницах уже не раз высказывалась мысль о том, что мы живем, как мыслим. Порой двадцатипятилетний юноша с потухшим взглядом кажется стариком, и наоборот. Ведь мы сами создаем себе программу жизни, и, бывает, придерживаемся ее, не задумываясь. А ведь в программе могут содержаться ошибки! Вот и надо активно интересоваться всем, что происходит вокруг, узнавать новое, применять полученные знания и строить жизнь с наибольшей пользой для себя и окружающих. Разумеется, приходится считаться с изменениями на физическом уровне: появляются морщины, теряется гибкость ума и тела, мешают болячки. Но это все подвластно нам. Ведь есть достижения других людей. Мы можем перенимать у них положительный опыт. Надо только ставить реальные цели, добиваться их достижения и не страшиться никаких перемен. Чем сидеть на завалинке и лузгать семечки, лучше осваивать компьютер, наполнять мозг новой информацией, удивляться и радоваться.

Однажды услышал слова, поразившие меня. Их произнес человек, который сумел справиться с онкологическим заболеванием. Вот неожиданное открытие: рак – это болезнь ума. Одни, услышав такой диагноз, начинают паниковать, а другие мобилизуются и вступают в борьбу с болезнью. Мы должны помнить, что человеческий организм совершенен и способен к саморегуляции. Если, конечно, не создавать намеренно невыносимые для него условия. Речь идет не только о курении либо употреблении алкоголя в недопустимых количествах. О любых привычках, из-за которых человек становится слабым. Мы мало двигаемся, слишком много едим, боимся холода и голода. Уже забыли, что такое здоровый аскетизм. Именно поэтому одни люди вопреки биологическому возрасту и выглядят молодо, и живут как молодые. А другие стремительно дряхлеют, прежде всего – душой.

Присоединяюсь ко всем, кто считает, что возраст – некая условность. Пока человек находит смысл и радость в активной жизни, он не только молод, но и востребован.

Ведерников Иван Андреевич, г. Екатеринбург

ЭЛИКСИР МОЛОДОСТИ

Предлагаю всем опробовать простой рецепт. Средство по праву причисляют к омолаживающим. Судя по составу, оно безвредно и прекрасно влияет на работу пищеварительного тракта, на общий обмен веществ.

Принимаю его уже больше года и чувствую, что здоровье улучшилось. Это отражается и на внешности, и на душевном состоянии.

Тщательно перемешайте в стеклянной банке 200 г натурального пчелиного меда (свежего и не засахарившегося), 100 мл свежеотжатого лимонного сока, 50 мл оливкового масла первого (холодного) отжима. Принимайте каждое утро натощак по 1 ч. л.

Вы почувствуете изменения сразу же. Кожа лица приобретет красивый оттенок, морщины станут менее заметными. А самое главное действие этого эликсира молодости – профилактика атеросклероза и устранение запоров. От правильной работы кишечника зависят состояние иммунной системы и общее самочувствие.

Тихомирова О.Н., г. Омск

ДВА ПРАВИЛА ДЛЯ ВЗРОСЛЫХ

На мой взгляд, ничто так не старит, как усталость. Мало того, усталость перерастает в хроническую. А это уже прямой путь к болезням и депрессии. Усталость снижает физическую активность и притупляет ум. Поэтому первое неукоснительное правило для меня – хорошо высыпаться. Сколько же человеку необходимо времени, чтобы выспаться? Не важно, сколько часов вы спите. Главное – насколько хорошо чувствуете себя в течение дня. Так говорят специалисты. Если вы уже с самого утра как выжатый лимон, а к вечеру просто падаете с ног, то вам определенно следует проводить в постели больше времени. Причем для полноценного отдыха полезно каждый день ложиться и вставать в одно и то же время, чтобы включить биологические часы организма.

Как только я научился хорошо высыпаться и расслабляться, появились силы и желание выполнять любые задачи. Даже не чувствую, что мне под семьдесят.

Егоров Константин Александрович, г. Москва



ВСЕ НЕСЧАСТЬЯ – ОТ ОЖИРЕНИЯ

Кто-то из мудрецов сказал, что ножом и вилкой человек роет себе могилу. Это выражение полезно напечатать большими буквами и повесить где-нибудь над обеденным столом или на холодильнике.

К сожалению, я слишком поздно понял, почему человеку в 60 лет важно иметь такой же вес, как и в 25. После инфаркта впервые задумался о том, что свои болезни мы заслуживаем. Ведь делаем все, чтобы заболеть.

В дикой природе не встретить ожиревшего волка. Он ест, только когда голоден. А мы едим три раза в день как минимум. И до поры до времени нам все равно, что будет потом.

Все люди с лишним весом страдают от сердечно-сосудистых патологий. Очень часто присоединяется еще и диабет, нарушается обмен веществ. Причины ранней смерти таких людей – инфаркты, инсульты, сердечно-сосудистая недостаточность. Я уж не говорю о болях в спине, о позвоночнике и суставах, которым приходится с каждым килограммом лишнего веса испытывать все большие нагрузки.

Но у нас есть шанс спастись от многих мучений. Надо просто вовремя остановиться, избавиться от тяжкого груза в прямом и переносном смыслах. Надо сбросить лишние килограммы.

Как только выписался из больницы после инфаркта и немного привык к новым ощущениям, появился страх за жизнь. И я начал худеть. Ел то же, что и все в семье, но в три раза меньше, чем раньше. У сердечников есть свои ограничения, им надо следить за формулой крови.

Это означает, например, что нельзя есть продукты, повышающие уровень холестерина, вязкость крови. Но и количество еды должно быть умеренным. Знаете, с каждым днем и с каждым утраченным килограммом лишнего веса чувствовал себя все лучше и лучше.

Теперь так и хочется крикнуть всем: «Надо меньше есть!» Диеты здесь ни при чем. Есть надо все, что можно, но понемногу.

В итоге, когда через год встретился с лечащим врачом из больницы, он едва узнал меня. Я изменился внешне, но самое главное – изменилась кардиограмма. Сердце стало работать намного лучше! Сегодня очень сожалею, что лет 20 вредил своему здоровью. Был бы умнее, сохранил бы его.

Кривонос С.Я., г. Екатеринбург

КОВАРНАЯ ВИРУСНАЯ ИНФЕКЦИЯ

Каждый из нас слышал призыв врачей не шутить с простудой. Тем более не переносить грипп на ногах. При малейших признаках надо оставаться дома, вызывать врача и лечиться основательно.

Но для большинства эти слова – пустой звук. Мы спокойно идем на работу с насморком или больным горлом. Останавливает, и то не всех, лишь высокая температура. Для меня тоже простуда и насморк были пустяком. Никогда не обращалась в поликлинику. Но обратиться пришлось, причем недели через две после очередной простуды. Только уже по другому поводу: заболело сердце.

Пугало то, что эта боль не связана с нагрузкой. Сердце болело постоянно. Я быстро уставала, появились даже одышка и температура 37°. Тут уж не надо быть семи пядей во лбу, чтобы заподозрить неладное. Пошла по врачам. Сделали кардиограмму, потом эхограмму, затем рентгенограмму и вынесли вердикт: миокардит.

А мне только месяц назад исполнилось 40 лет... Так и узнала, что вирусы, которые вызывают у нас насморк, простуду, грипп, точно так же поражают сердце, убивая клетки сердечной мышцы. Возникает воспаление – миокардит. Положили меня в больницу, полечили.

Теперь постоянно слежу за сердечным ритмом, поскольку аритмия – одно из главных последствий этой болезни. Периодически принимаю лекарства и народные средства, укрепляющие сердечную мышцу – миокард. И два раза в год прохожу контрольное обследование у кардиолога.

Предупреждаю всех, чтобы знали наперед: пустяковых болезней не бывает. Каждая оставляет свой неприятный след в организме.

Тартаковская Елена Сергеевна, г. Подольск

НЕ НАДО БОЯТЬСЯ ОСЕНИ

Стало традицией ругать осень за ненастье, холод и дожди, за эпидемии гриппа и хандру. Уверен, что любой из нас может дополнить этот список. А я, как Пушкин, обожаю осень. Чудеснейшее время года!

Осень дает нам все, чтобы достойно подготовиться к зиме. Во всяком случае, целый набор природных антибиотиков, витаминов и антиоксидантов, способных защитить человека от перечисленных неприятностей. Например, хрен, лук и чеснок.

Хрен содержит в 5 раз больше витамина С, чем цитрусовые. Его корни напичканы и другими витаминами, а также сахарами, минеральными солями, эфирными маслами, фитонцидами. Это бактерицидное, противовоспалительное растение, способное надежно защитить нас от простуды, упадка сил, переутомления. Но готовить его надо непосредственно перед едой и без добавления уксуса.

Измельченный на терке корень залейте кипятком и остудите. Подавайте к столу со сметаной, солью и небольшим количеством сахара.

О луке сказано уже немало. Добавлю, что его сок – прекрасное антибактериальное средство. В нем есть растительные гормоны, снижающие уровень сахара в крови. А для защиты от простуды просто съедайте половину сырой средней луковицы в день.

С помощью чеснока издавна лечили не только простуду, но и чуму, холеру, оспу. Сейчас нам известно, что чеснок обладает еще и противораковым свойством, снижает уровень холестерина и разжижает кровь.

Поэтому не пренебрегайте этими надежными защитниками здоровья. Именно они помогали нашим предкам справляться с болезнями в куда более суровых условиях.

Порываев Сергей, г. Москва

ЧУДО МИРОТОЧЕНИЯ

Думаю, многие читатели согласятся со мной: мироточение икон – явление таинственное. Может быть, это радостный знак: мол, как хорошо, что люди вновь обращаются к Богу, строят и воссоздают храмы.

А «плачущие» иконы периодически появляются в разных местах. Вот одна история. Она связана с образом Богородицы «Умиление». Другое название иконы – «Радость всех радостей». Так ее часто называл сам преподобный Серафим Саровский, это была одна из любимых его икон!

И вот этот удивительный образ Богородицы был изображен на страницах одного православного календаря. Но использовался календарь не по назначению.

Дело было в поселке Локоть. В местном универмаге продавщицы положили этот календарик на стол – как некое подобие скатерти. А одна покупательница, Наталья Шишкова, увидев это, посчитала, что нельзя так обращаться с православным календарем. Она попросила работников магазина отдать его ей.

Те выполнили ее просьбу. Наталья принесла календарь домой, повесила на стену.

Прошло некоторое время. И вдруг Наталья стала чувствовать в доме необычный аромат. Сначала она решила, что кто-то из членов ее семьи разлил в доме духи. Выяснилось, что такого не было. Наталья продолжила искать источник аромата. И вскоре обнаружила, что благоухание исходит от лика Божией Матери «Умиление» – того, что был на календаре. Вот как!

Домочадцам стало понятно, что это действительно чудо. Они решили этот образ поместить в оклад. Так и сделали. А вскоре в доме Натальи Шишковой замироточили все иконы, которые там были.

Да, мироточение – чудо. А другое чудо – то, что люди, использующие миро для помазывания, неожиданно исцеляются!

И еще хотелось бы добавить несколько слов об образе Богородицы «Умиление». Считается, что семьям, где подрастают девочки, желательно иметь эту икону. Она способствует



сохранению внутренней чистоты и целомудрия, помогает избежать многих соблазнов. Перед ней молятся о благополучном преодолении трудностей подросткового возраста.

Леонова Олеся, г. Саратов

СЕЗОННЫЕ ОБОСТРЕНИЯ ПРЕКРАТИЛИСЬ

Мы с мужем любим выезжать на выходные за город. Очень часто бываем на святых источниках. Я всегда запасаюсь водичкой, но много не беру – лишь маленькую бутылочку. А потом дома выливаю ее в большую емкость с обычной водой. И освященная вода «делится» своими уникальными свойствами с водой обыкновенной. В итоге получается, что я имею огромный запас полезной жидкости.

Пью эту водичку, умываюсь. С тех пор, как я начала пользоваться водой из святых источников, стала чувствовать себя лучше – прекратились сезонные обострения хронического тонзиллита.

Для тех, кто любит путешествовать и посещать святые места, сообщаю адреса. Поскольку целебных источников в Ленинградской области достаточно много, то все перечислить не смогу – упомяну лишь о некоторых.

- Источник св. Пантелеимона (Волосовский район, п. Каложицы).
- Источник иконы Божией Матери «Живоносный Источник» в Введено-Оятском монастыре (Лодейнопольский район, ст. Оять).
- Источник во имя св. Параскевы Пятницы под Малышевой горой (п. Старая Ладога).
- Источник иконы Божией Матери «Казанская» (Волховский район, д. Мелекса).
- Источник св. Антония Дымского (Тихвинский район, д. Дыми).

Всего доброго.

Лексакова Е.И., г. Луга

ПСАЛОМ 90-й – ОСОБАЯ МОЛИТВА

Некоторые молитвы я знаю наизусть, а вот Псалом 90-й никак не выучу – слова в нем слишком сложные для моего восприятия. И поэтому текст этой молитвы всегда ношу с собой – читаю при необходимости. Ведь Псалом 90-й – очень сильная молитва, она защищает от врагов, оберегает.

Расскажу про один случай, связанный с этой молитвой. Рассказал мне об этом дедушка Степан, с которым произошла одна история. Когда началась война, Степана забрали в армию. И, наскоро обучив, отправили на передовую. В первые месяцы 1941 года немцы быстро наступали. В окружение попало много русских частей. Вот и Степану вместе с товарищем пришлось выходить из окружения. Шли всегда ночью, а днем прятались.

Однажды вечером зашли они в одну деревню, в которой не было немцев, и решили заночевать. Под утро в село вошли немцы. Бежать было поздно. Да и куда бежать? Все село окружено! Да и что сделаешь с винтовкой против автоматов!

Немцы заходили в каждую хату, расстреливали обнаруженных советских солдат. Чувствуя опасность, товарищ Степана «нырнул» под кровать, а сам Степан вынужден был лечь на кровать, прикрывшись старым одеялом и каким-то тряпьем. Больше спрятаться было негде – кроме кровати в комнате не было никакой мебели.

Понимая, что может погибнуть, он стал вспоминать молитвы. От страха почти все молитвы, которым его учила мать, забыл. Но почему-то вспомнил начало Псалма 90-го: «Живый в помощи Вышняго… Живый в помощи Вы-



шняго». Так он повторял мысленно эти и еще несколько строк из молитвы.

Немцы вошли в хату и стали делать обыск. В комнате они в первую очередь заглянули под кровать – и сразу обнаружили бойца. Вывели его во двор и расстреляли.

А на кровать не обратили внимания. И Степан остался в живых! Прочесав село, немцы уехали. А Степан ночью ушел из деревни в лес, потом пробрался к своим.

Слова молитвы Псалма 90-uj, которые он вспомнил, сразу же записал на лист бумаги. Всю войну прошел, каждый день читая эту молитву, и живым вернулся домой.

Анисюк Д., г. Енисейск

НЕЗАБЫВАЕМОЕ ПУТЕШЕСТВИЕ

Захотелось поделиться своими впечатлениями об интересном и незабываемом путешествии.

Нынешним летом мы с 10-летней внучкой поехали в Тамбов. После 7-летней разлуки встретились с моей дорогой подругой Валентиной и ее семьей. Муж Вали, Анатолий, служил в Хабаровске. Там мы и встретились. Дружба длится почти 40 лет. Видимся нечасто. Старшая моя внучка побывала у них, а младшая Ксюша приехала со мной впервые. У себя дома нам не удавалось покрестить ее, а в Тамбове это произошло.

В чистом городе много церквей, но мы выбрали Казанскую. 8 ребятишек, в том числе и Ксюша, приняли Таинство. Ее крестным отцом стал 33-летний сын моей подруги, Саша. С трепетом и благоговением мы отнеслись к этому событию. Так Ксюша вступила на путь веры, и все для нее было необыкновенным.

Через несколько дней мы поехали в п. Тригуляй, что в 10 км от центра города. Там посетили святой источник святителя Питирима. Мои друзья – супруги окунулись в целебную воду, а я погрузиться в нее не смогла. В феврале этого года сломала в нескольких местах запястье левой руки, поэтому трудно было держаться за поручни, мне ведь 70 лет. Однако побывать на территории источника было приятно и памятно. На этом наши странствия не закончились.

От храма Введения Пресвятой Богородицы в Барашах (г. Москва) мы с внучкой отправились в паломническую поездку по Крыму. Доехали автобусом до п. Новофедоровка, что недалеко от г. Саки. Разместились в православном пансионате со всеми удобствами.

За 10 дней пребывания на крымской земле неизгладимые воспоминания остались и от экскурсии в Свято-Успенский пещерный монастырь, что находится в г. Бахчисарай. Здесь же, поднявшись в горы, посетили другой монастырь – Феодора Стратилата.

Игумен Даниил рассказал об его истории, дал советы и наставления в чтении Евангелия и канонов. Когда его спросили, откуда он начинал свою религиозную деятельность, игумен назвал столицу Дальнего Востока – г. Хабаровск.

Члены нашей большой группы уведомили его о присутствии земляков. Ему тоже интересно было узнать о жизни в городе, который он покинул более 20 лет назад.

Рядом с обителью расположился святой источник. Поразило нас то, что купель выдолблена в скале в 2006 году. Паломницы, моя внучка и я впервые окунулись в голубую чистейшую воду. Ощущения после этого непередаваемые! Будто необъяснимая сила появилась во всем теле, даже прошла ноющая боль в руке, стало легче двигать пальцами.

Конечно, незабываема была экскурсия по городу Симферополю с посещением Свято-Троицкого собора, где находятся мощи св. Луки Войно-Ясенецкого, Свято-Топловского женского монастыря и 3 чудотворных источников на его территории. В одном из них я три раза окунулась, просила Бога, чтобы быстрее заживала моя рука, не болели ноги.

Сильно запомнилось посещение Сакского соленого озера с его лечебной грязью. О нем была статья в «ЛП» №21 (287) за октябрь 2013 г. Полчаса ходьбы от нашего пансионата, и перед тобой целебное озеро. В 8 часов вечера вода в нем +25°. Мелкое. Жирной черной массой мы натирали свои больные суставы на руках, ногах, шее. Держали 10 минут, смывали. Выходили из озера и возвращались в свое жилище.

Несколько таких сеансов дали исцеление. Местные пожилые жители охотно и регулярно посещают это райское место, поддерживают свое здоровье.

На местном рынке в Новофедоровке я познакомилась с пожилой грузинкой по имени Нелля. Узнав, что мы с Дальнего Востока, она сказала, что в Хабаровске у нее сын, попросила передать пахучие свежие пряности, которые он любит. Конечно, передачу мы довезли. И оказалось, что мы соседи, живем друг от друга рядом, в одном микрорайоне. Как говорится, мир тесен.

Так что Крым оставил неизгладимый след, где мы с внучкой познакомились со старинными памятниками и святынями Херсонеса, Севастополя, Ялты, поклонились мощам крымских святых, подышали целебным воздухом Черного моря, полюбовались неповторимой природой полуострова, который опять стал для россиян доступным. А для нас, дальневосточников, еще и ближе.

Некрасова Тамара Алексеевна, г. Хабаровск

ИСПРАВЛЯЮ ОШИБКУ

После публикации моей статьи в № 19 «Излечение от пьянства» я получила около 2 десятков писем с просьбой написать адрес Серпуховского Высоцкого мужского монастыря, где находится чудотворная икона Божией Матери «Неупиваемая Чаша». А также с просьбами заказать сорокоуст от винопития сыну или мужу, с вопросами, сколько стоит сорокоуст и как пользоваться святым маслицем от лампады этой чудотворной иконы. Мое упущение, что сразу в своей статье не указала адреса Высоцкого мужского монастыря. Исправляю ошибку.

Адрес: 142200, Московская область, г. Серпухов, ул. Калужская, д. 5/3. Игумену Кириллу Костикову, т. 8-4967-72-57-97, 8-4967-35-16-79.

Кому-то удобнее написать письмо в монастырь, а кому-то лучше позвонить. Звонить лучше в будние дни после 10 часов утра. А в выходные дни так много паломников и дозвониться очень трудно, это надо учесть.

Адрес: Артемовой Татьяне Андреевне, 142211, Московская обл., г. Серпухов, ул. Володарского, д. 35, кв. 18

«Доктор» пчела



Еще в древности было известно, что у людей, ужаленных пчелой, проходят многие болезни, а пчелиный улей – это аптека, полная лекарств. Однако в наше время этим лечебным методом пользуются, пожалуй, только пасечники. А у людей, далеких от пчеловодства, мохнатые маленькие труженицы вызывают не меньший страх, чем осы, – а вдруг укусит? Чем же сегодня, в век научной медицины, могут помочь нам пчелы? На вопросы «Лечебных писем» отвечает врач-терапевт высшей категории, апитерапевт Е.Н. ЯКУЦЕНЯ.

– Елена Николаевна, почему апитерапия, то есть лечение пчелами, не пользуется такой же популярностью, как, скажем, лечение пиявками – гирудотерапия?

– Видите ли, до определенного времени апитерапия была практически закрытым методом. Возможно, в силу его особой эффективности, при советской власти метод практиковали только в Кремле для наших вождей, да еще в деревнях на пасеках. В Санкт-Петербурге первая лицензия на практику апитерапии была выдана лишь в 2000 году, да и сегодня апитерапевтов – единицы.

Даже среди врачей остался страх перед пчелиным ядом, несмотря на великолепные результаты, которые этот метод дает. Психологически это можно понять, поскольку его основу составляет пчелоужаливание, хотя апитерапия – это единый метод, единое целое.

Дело в том, что к некоторым пациентам и в некоторых ситуациях пчелоужаливание не применить, и тогда с ними приходится работать одними пчелопродуктами. Но ужаливание – самый сильный и эффективный способ, который использовался еще в глубокой древности.

– Я слышал, что пчелы все чаще погибают. В чем тут дело – в близости дорог, обилии транспорта, в плохой экологии? Как защитить пасеку?

– Мы можем свою пасеку спрятать подальше от дорог, от свинца, но не можем спрятать своих пчел от электромагнитных полей, создаваемых нашими сотовыми телефонами, линиями электропередачи и т.д. Ведь пчела ориентируется в пространстве по электромагнитному полю.

Она летит домой по той электромагнитной «картинке», которую запомнила, которая в районе ее дома. К ней она возвращается.

Если же характеристики «картинки» меняются, то пчела может потерять свой дом.

Множество пчел и даже пчелиных семей исчезают бесследно, пропадают. Очень многие семьи погибают в результате теплых зим, которые бывают у нас все чаще.

– Есть ли какие-то основания у страха перед пчелиным ядом? Например, опасность аллергии?

– Вокруг апитерапии существует множество мифов. Почему-то все думают, что пчелиный яд равносилен таким понятиям, как аллергия, анафилактический шок и смерть. На самом деле анафилактическая реакция на пчелиный яд встречается во много раз реже, чем на укус осы: лишь у трех человек на 100 000. Многие также считают, что если есть аллергия на мед, то обязательно будет и на пчелиный яд.

Ничего подобного! Аллергия на мед – это чаще всего аллергия на какие-то травы, с которых пчелы собирают нектар, поэтому она сочетается с поллинозом, сенным насморком. Но разных сортов меда очень много. Если вместо «разнотравья» (именно на него обычно бывает аллергия) взять, например, «гречишный», никакой аллергии не будет.

А если у вас аллергия на укус осы, то вовсе не обязательно она будет и на пчелиный яд: ведь по составу они абсолютно разные.

К тому же у апитерапевта есть целый набор средств, способных купировать любой отек легких, астматический приступ и т.д. При анафилактической реакции после постановки первой же пчелы врач ограничивает лечение воздействием пчелиных продуктов. Есть и некоторые абсолютные противопоказания (гломерулонефрит, цирроз печени, крайняя степень истощения).

Относительным противопоказанием может считаться обострение каких-то тяжелых заболеваний, замеченная ранее необычная реакция на укус пчелы, а также неблагополучное состояние функции печени. Ведь печень должна переработать этот яд, чтобы он оказал воздействие на весь организм, а потом разрушить.

– При каких заболеваниях целесообразно применять пчелиный яд?

– При сердечно-сосудистых заболеваниях, например, острых инфарктах. Пчелиный яд улучшает коронарный кровоток, работу миокарда, открываются резервные капилляры. Интересно, что при лечении пчелоужаливанием заболеваний опорно-двигательного аппарата, облитерирующего эндартериита, варикозной болезни одновременно улучшается и общее состояние сердечно-сосудистой системы. Приступы стенокардии становятся реже, пациенты легче переносят нагрузку, уменьшаются одышка, отеки.

Нередко пчелоужаливание способно заменить коронарное шунтирование, удаление вены и пр. Воздействие пчелиного яда на сосуды оказывается очень эффективным при атеросклерозе, хронических патологиях почек и таких тяжелых иммунных нарушениях, как ревматоидный артрит, рассеянный склероз, аутоиммунный тиреоидит. Кстати, перенести действие яда организму помогает хороший мед.

– Как происходит постановка пчел для ужаливания?

– Раньше, независимо от заболевания, пчел ставили по наружной



поверхности плеча и бедра, с обеих сторон. Только дозу (количество пчел) постепенно наращивали, начиная с четырех и до 16 за один раз, а потом уменьшали. До сих пор этим методом пользуются пчеловоды.

Количество сеансов определяется по состоянию пациента. Для первого курса обычно хватает 8-10 сеансов, но в тяжелых случаях приходится делать до 20 процедур в первом курсе, в среднем по 2-3 процедуры в неделю. Этого требует, в частности, ревматоидный артрит, где надо провести большую работу и использовать большие дозы – до 20 пчел и более за одну постановку, наращивая дозы постепенно.

А ставят пчел так: берут из коробочки за голову пинцетом, а брюшко, где у пчелы жало, прислоняют к нужной точке на теле больного. Только сейчас эти точки определяются индивидуально, по ходу нервных корешков и вблизи нервных окончаний, биологически активных точек, болезненных зон, мест, где чувствуется онемение, суставов и т.д., в зависимости от заболевания пациента.

– Какие пчелиные продукты используются в апитерапии?

– Использоваться должно все, потому что продукты пчеловодства в числе прочего усиливают эффект действия пчелиного яда. Каждый из них вносит свою лепту в достижение общего эффекта. Всем пациентам без исключения, даже тем, кто не любит, назначается мед, потому что он помогает организму перенести действие яда.

Прополис – природный антибиотик, обладающий мощным стимулирующим и ранозаживляющим действием благодаря тому, что он стимулирует местное кровообращение. Однако при раке это свойство прополиса может только повредить. Тут лучше использовать цветочную пыльцу.

Для полоскания горла при хроническом тонзиллите, при гастроэнтерологических проблемах (гастритах, язве желудка и 12-перстной кишки, дисбактериозах) я рекомендую водный прополис, поскольку в обычном спиртовом растворе некоторые ценные смолы разрушаются. Готовится водный экстракт так: берете 100 г измельченного прополиса, 200 г воды, ставите на водяную баню на 40 минут, процедите, и можно употреблять. Водный прополис не только помогает при проблемах из области гастроэнтерологии, но и повышает иммунитет. Принимать его надо по 1 ч. л. 2 раза в день – до еды, как и любые пчелиные продукты.

– А для чего применяют другие продукты пчеловодства?

– Цветочная пыльца содержит массу ценных веществ, укрепляет организм, повышает иммунитет. По последним данным, ее рекомендуют даже при онкологии, поскольку пыльца способствует восстановлению нормальной структуры наших клеток, нарушенной злокачественным перерождением. Покупать пыльцу надо вскоре после того, как она собрана, то есть осенью, и принимать, размешав с медом.

А перга – это перебродившая цветочная пыльца. Пчелы кладут пыльцу в соты на донышко, сверху заливают нектаром и запечатывают. Она обогащается молочнокислыми бактериями, калием, аминокислотами и еще более эффективна, чем просто пыльца. Пергу рекомендуют пожилым людям, имеющим мозговые или сердечно-сосудистые проблемы, и просто истощенным пациентам.

Маточное молочко – продукт дорогой, но это бесценное средство поддержания женского здоровья и женской красоты. А трутневый расплод обычно назначают мужчинам. Разница в том, что в маточном молочке содержатся женские гормоны, а в трутневом расплоде – мужские.

Очень важный продукт – пчелиный подмор. В телах умерших пчел содержится как остаток пчелиного яда, так и мощное биологически активное вещество хитозан. При обострении варикоза, при заболеваниях суставов, при прострелах настойку подмора используют как растирание.

– Как его готовят?

– Вы наполняете бутылку телами пчел практически доверху и заливаете водкой тоже доверху, настаиваете в течение 3-4 недель в холодильнике, измельчаете и полученной мутной жидкостью намазываете больные места.

Используют и осенний подмор – тела пчел, которые выгребают из улья, прежде чем законсервировать его на зиму. Их также настаивают на водке в течение месяца, но потом фильтруют и принимают по каплям этот водочный настой. Его можно использовать всем людям после 40-50 лет (и после 80 тоже) с любыми сосудистыми проблемами. Это средство очищает сосуды от атеросклеротических бляшек, а заодно повышает иммунитет и улучшает общее самочувствие.

Еще применяется забрус – крышечки, которыми пчелы запечатывают соты, заполненные медом. Это воск, пропитанный прополисом. Он очень эффективен и рекомендуется при заболеваниях лор-органов, при пародонтозе. Эти крышечки срезаются, и их просто надо жевать. Но если ежедневно жевать мед в сотах, то там есть все: перга, мед, воск, забрус.

– Какова суточная потребность в меде и как его выбирать?

– Для восполнения витаминов обычно требуется 3 чайные ложки меда в сутки. Но мед должен быть настоящим. Лучше всего покупать у знакомых пчеловодов, на медовых ярмарках, в специализированных магазинах и обязательно пробовать. У настоящего меда (кроме, может быть, подсолнечного) должен быть сильный характерный аромат – это главный признак. Плохой мед почти не пахнет. А у «разнотравья», у темных медов запах очень сильный. Кстати, темные сорта меда, содержащие много калия и других минералов, как раз и рекомендуются при сердечно-сосудистых проблемах, которые после 35-40 лет есть у всех. При простудах хорош липовый мед. Но не стоит слишком верить рекламным спискам болезней, которые лечит тот или иной мед. Одним медом вы не вылечитесь.

А отличить хороший мед от плохого можно. Хороший мед, когда его опускаешь в горячий чай, дает муть. Чем она сильнее, тем лучше мед, потому что муть эта создается белковыми веществами (ферментами), входящими в состав меда. Именно за счет содержания этих ферментов (диастаза и др.) мед и ценится. Диастазное число – показатель качества меда: чем оно выше, тем лучше. Благодаря ферментам мед воздействует на иммунную систему организма, поэтому его надо рассасывать во рту, а не глотать ложками.

Беседовал Александр Герц

Гравилат – змеиный корень



В народе гравилат называют змеиным корнем именно потому, что он является эффективным средством от змеиного яда. Другие его названия – гвоздичное зелье, гвоздичный корень, поскольку корни растения имеют приятный запах. Их используют для ароматизации лекарств, напитков, различных блюд. Видов гравилата множество, и наиболее популярен в народной медицине гравилат городской.

ЛЕКАРЬ ШИРОКОГО ПРОФИЛЯ

Уже не первое поколение моих родственников применяет для лечения гравилат городской.

Из его корней и травы можно приготовить настой, настойку или порошок, из цветков – отвар. Такие снадобья выручают при катаре желудка, дизентерии, колите, рвоте и метеоризме.

Гравилат помогает бороться с потливостью, нефритом и циститом. Его используют и при заболеваниях органов дыхания. Например, при туберкулезе и воспалении легких, бронхиальной астме, коклюше.В основном лекарства из гравилата городского хорошо переносятся и не имеют серьезных противопоказаний. Однако надо помнить, что они повышают свертываемость крови. Поэтому нежелательно их длительное применение при склонности к тромбозам, пониженном давлении, упорных запорах. В гравилате много дубильных веществ, и необходимо соблюдать дозировку. Вот самые простые рецепты:

- **при неполадках в желудке, печени, кишечнике** 2 ч. л. измельченной травы или корневищ с корнями залейте 1 стаканом кипятка. Настаивайте 2 часа в закрытом сосуде, затем процедите. Принимайте по 1/2 стакана 2 раза в день до еды;
- **от кашля (даже при коклюше) и против приступов астмы** помогает порошок из травы гравилата. Принимайте его 2 раза в день до еды буквально на кончике чайной ложки. Запивайте медовой водой: 1 ч. л. меда на 1/4 стакана теплой кипяченой воды.

Если порошком из травы гравилата присыпать рану, она заживет быстрее.

И, конечно, этот порошок можно использовать в качестве пряности, добавляя понемногу в первые и вторые блюда из мяса или рыбы.

Виниченко Т.Т., г. Тверь

УСПОКАИВАЮЩАЯ НАСТОЙКА

Есть отличное народное средство, которое помогает справиться с душевным разладом, повышенной нервозностью. Снадобье снимает головные боли и укрепляет организм, избавляя от упадка сил.

Это настойка гравилата городского, приготовить которую можно двумя способами.

- Залейте 100 мл водки 1 ст. л. измельченного свежего корня. Настаивайте 1 месяц, процедите. Принимайте по 10-15 капель, разбавляя небольшим количеством воды, 2-3 раза в день до еды.
- На 5 ст. л. измельченных корней – 0,5 л водки. Настаивайте не менее 15 дней, принимайте так же.

Вторая настойка сильнее, ее применяют даже при опухолях, в частности, если они локализованы в желудке. Ну, а мужчинам она помогает повысить потенцию.

Городецкий А.П., г. Новороссийск

ДЛЯ ГОРЛА И СУСТАВОВ

Мы с внучкой лечимся одним растением от разных недугов. Это гравилат городской. Внучке он помогает от болей в горле, а мне – от воспаления суставов.

В народной медицине его применяют наружно при суставном и мышечном ревматизме, вывихах. Часто используют и для полоскания горла при ангине, воспалении десен, полости рта.

- Залить стаканом кипятка 2 ч. л. измельченных свежих корневищ и корней. Подержать на слабом огне 10-15 минут, потом настоять 2 часа. Полоскать горло, рот 4-5 раз в день.
- Если нет корневища, можно использовать и траву гравилата, сухую или свежую. Внутрь и наружно применяют отвар: 2 ст. л. измельченного свежего сырья или 1 ст. л. сухого на 250 мл воды. Кипятят на слабом огне 30 минут. Пьют 3-4 раза в день по 1 ст. л. и делают теплые компрессы на суставы.

Симоненко Валентина Андреевна, Тульская обл., г. Новомосковск

ЧЕМ ПОЛЕЗЕН ГРАВИЛАТ ГОРОДСКОЙ?

Растение потогонное, антивирусное и антибактериальное. Его отваром промывают глаза, корень жуют для укрепления десен и зубов. Гравилат помогает и при золотухе, дерматитах, ожогах. Эффективен при обильном маточном и геморроидальном кровотечении, а также как желчегонное при холецистите, болезнях печени. Это еще и противоопухолевое, и противомалярийное средство.

А КАКИМИ ЦЕЛЕБНЫМИ ТРАВАМИ ЛЕЧИТЕСЬ ВЫ? ПОДЕЛИТЕСЬ СО ВСЕМИ!



БУДЬТЕ ОСТОРОЖНЫ С ПУСТЫРНИКОМ

В начале осени у меня была очень стрессовая ситуация на работе. Нервы были на пределе, из-за этого даже начало покалывать сердце. Я поискала какие-нибудь рецепты на такой случай. Валериана отпадала, потому что я категорически не переношу ни ее запах, ни вкус.

Душица и хмель (тоже не самый приятный настой) на меня почти не действовали. Зато я прочитала о чудесных целебных свойствах пустырника. Он не только успокаивает нервы, но и благотворно действует на сердце.

Купила в аптеке 2 пачки сухой травы и стала каждый день заваривать по написанному на них рецепту. Естественно, познакомилась и с противопоказаниями. Там было указано, что пустырник не рекомендуется при брадикардии, гипотонии, беременности. Ни один из этих случаев не был моим, поэтому я стала без опаски пить настой травы.

Действовал он очень хорошо. Я стала спокойнее, уже не бросалась в слезы при любой мелкой неприятности. Сердце меня перестало беспокоить. И самое главное – я наконец-то начала высыпаться. Радовалась, что не подсела на снотворные, у которых столько побочных эффектов, да еще есть угроза привыкания. Пустырник меня очень выручил.

Я принимала его три недели. Но стала замечать, что появился дискомфорт в желудке – ноющие боли, тяжесть, особенно по утрам, изжога, иногда даже тошнота. Поскольку больше ничего в питании и привычках не поменялось, а других лекарств я не пила, решила более тщательно проверить информацию по пустырнику. И обнаружила, что указанными на упаковке случаями последствия приема этой травы не ограничиваются.

Если есть проблемы с желудком – гастрит, язва, эрозии, – пустырник принимать нельзя. У меня, видно, на нервной почве развился гастрит, а я его пустырником усугубила. Обнаружила и еще один интересный совет: если вы принимаете пустырник, старайтесь как можно меньше бывать на солнце. Он относится к травам, которые увеличивают чувствительность кожи к ультрафиолету, наряду со зверобоем и борщевиком.

Я отказалась от приема настоя пустырника. Тем более острой необходимости уже не было. Если снова появится потребность, буду действовать как советуют фитотерапевты – неделя приема, неделя отдыха. Надеюсь, эта информация будет полезной читателям «Лечебных писем».

Кудрявцева Светлана Игоревна, г. Гатчина, Ленинградская обл.

ПРАВИЛЬНОЕ ЛЕЧЕНИЕ ГАЙМОРИТА

В «Лечебных письмах» и «Аптечке» писали, что при сильном гайморите прогревания могут быть опасны. Недавно разговаривала со знакомой, которая мне доказывала, что это неправда и ее бабушка именно с помощью горячих компрессов вылечила хронический гайморит у дяди. В ответ поделилась с ней своей историей, в которой все случилось наоборот. Мне кажется, чудеса могут происходить, и кому-то радикальные средства помогают. Только лучше прислушиваться к здравому смыслу.

Гайморит – это воспаление, да еще с инфекцией. При всех таких заболеваниях не рекомендуются прогревания. Ведь даже в острый период артрита или радикулита нельзя ни в баню ходить, ни грелки к суставам прикладывать. Иначе после недолгого облегчения может стать только хуже. Гайморит, если его погреть, также усилится, а бактерии, которым создали тепличные условия, разойдутся дальше. Это ведь на коже компресс жжется, а под ней, под защитой костей черепа, в пазухах создается настоящий инкубатор для инфекции. Именно так случилось у моего брата, который решил лечить гайморит прогреваниями, побоявшись идти к врачу и делать прокол.

В результате после 3 процедур вместо легкого гайморита он заработал гнойное воспаление. У него отекла половина лица, заплыл глаз, а из носа лилась темная слизь. Он и тут подумал, что это к лучшему, идет излечение, и продолжил прогревать пазухи. Через неделю попал в больницу в критическом состоянии с менингитом. Жена вызвала скорую, когда у него не проходили дикие головные боли и он даже потерял сознание.

Его потом долго лечили сильными антибиотиками, а последствия болезни и сейчас сказываются частыми головными болями. Врачи сказали, что еще бы немного, и результаты такого самолечения могли бы быть вообще непредсказуемыми – с бактериями в головном мозге шутки плохи.

Прогревать можно нос, пока есть вирусный насморк, да и то лучше вместо этого делать промывания и закапывать капли с целебными маслами. А когда инфекция попала в пазухи, нужно принимать другие меры – вымывать их оттуда любыми способами. Пока гайморит легкий, можно попробовать делать промывания с солью и лечебными травами. Но когда болит голова и поднимается температура, надо бежать к врачу. Тем более сейчас проколы делают не так больно – я сама весной была у отоларинголога с той же проблемой, и за один раз и почти без неприятных ощущений мне убрали гной и ввели в пазуху лекарство. После этого состояние сразу улучшилось, и гайморит прошел быстро.

Язина С.В., Ростовская обл., г. Таганрог

ЖЕЛЧНОМУ ПУЗЫРЮ НУЖЕН ЖИР!

У моего отца были камни в желчном пузыре, и я помню, как он лез на стенку, когда один из них застрял в протоке и вызвал острый холецистит. Тогда ему сделали операцию, удалили весь пузырь. Потом он всю оставшуюся жизнь сидел на строгой диете, почти без жира, хотя до этого любил и сало, и копченую колбаску – все пожирнее. Именно по этой причине я считала, что для того, чтобы камни никогда не появлялись, нужно есть поменьше жира. Пока не узнала, что ситуация совсем не такая простая. Не на своем опыте – беда случилась у коллеги по работе.

Она ради похудения решила сесть на диету, которую нашла в каком-то



журнале. Нужно было исключить не только сладости и выпечку, но и весь жир, включая растительное масло. Есть только отварные и запеченные овощи, немного фруктов и каши на воде. Мясо разрешено было, но только постное, без капельки жира. Коллега этой диете не могла нарадоваться, так как разрешенные продукты можно было есть в любых количествах, голодать не приходилось. Хоть и не вкусно, но, как она считала, полезно и для здоровья, и для фигуры.

Похудела она действительно хорошо, за месяц сбросила несколько килограммов. Но на пятой неделе диеты попала в больницу с той же бедой, что и мой папа, – холецистит как обострение желчнокаменной болезни! Мы точно знали, что до этого у нее никаких камней не было, потому что за месяц до ее диеты вместе проходили диспансеризацию, в том числе и УЗИ желчного пузыря. Откуда же за этот срок они появились при таком здоровом питании? Доктор нам все разъяснил.

Печень постоянно вырабатывает желчь, основная задача которой – расщеплять жир. Обычно она хранится в желчном пузыре и расходуется по мере надобности. Когда полностью исключаешь жир из питания, желчь застаивается. К тому же печень начинает производить много холестерина – ведь он нужен для нервов, а тут не поступает с пищей совсем. Часть его тоже попадает в желчный пузырь, и там, в застоявшейся желчи, превращается в камни. На строгих диетах они могут появиться очень быстро, как случилось у коллеги.

По этой причине полностью жир нельзя исключать ни в коем случае. Можно отказаться от животных жиров, маргарина, фритюров, выпечки – это пойдет только на пользу и для печени, и для сосудов. Но вот лишать себя и растительного масла не надо – это чревато не только камнями в желчном пузыре, но и нервными расстройствами, проблемами с кожей и железами.

Им всем нужны жирные кислоты! Так что какая бы строгая диета у вас ни была, минимум 1-2 ст. л. растительного масла в день съедайте обязательно. Плюс немножко семечек и орешков – они богаты полезными жирами.

Еще для нормального оттока желчи полезны продукты и напитки, содержащие горечи. Это хрен, редька, имбирь, горчица. Добавляйте их в качестве приправ. Конечно, если у вас уже нет камней – в этом случае их нужно сначала убрать. Для профилактики доктор также посоветовал 1-2 раза в год пить 10-дневными курсами настой кукурузных рылец.

Кинякова А.В., г. Челябинск

БОЛЬНЫЕ УШИ ОТ НАУШНИКОВ

Мой внук недавно перенес острый наружный отит, намучился с ним. Если кто не знает, при этом заболевании ушная раковина и слуховой проход покрываются гнойничками, фурункулами. Кожа зудит, а по словам внука, еще и болит, особенно когда фурункул созревает. Причин этого заболевания может быть много, но в этом случае мы стопроцентно уверены, что его виной стали наушники-вкладки. Внук с ними никогда не расставался – ни на улице, ни дома. Дело в том, что такие наушники могут стать настоящим рассадником инфекции, если не соблюдать несколько простых правил.

- Не кладите их где попало – на обеденный стол, в сумку, в карманы. Грязь и микробы легко попадают на пористый поролон.
- Съемную мягкую накладку надо регулярно мыть, хотя бы просто под краном с мылом. А пластик протирайте спиртом.
- Никогда не пользуйтесь чужими наушниками, и свои тоже никому не давайте! Это как зубная щетка – предмет индивидуального пользования.

Я тоже иногда на даче пользуюсь радио в телефоне и такими же наушниками. Поэтому и пишу со знанием дела.

Базыкина И.П., г. Архангельск

КОГДА ВРЕДНЫ СОГРЕВАЮЩИЕ ПРЯНОСТИ

Сейчас, в сезон простуд, многие используют разные согревающие и лечебные напитки с пряностями. Рецептов много, от глинтвейна на вине до сбитня или горячего молока с корицей.

В небольших количествах все эти ароматные приправы не навредят, но все же нужно знать о тех случаях, когда с ними нужно соблюдать осторожность.

- **Корица,** если ее положить в напиток слишком много, плохо действует на слизистую, может поднять давление и вызвать учащенное сердцебиение. Очень осторожными с ней нужно быть тем, у кого воспалены почки.
- **Гвоздика** повышает кислотность желудочного сока, поэтому при язве противопоказана. Она также может вызвать скачки давления. И еще ее нельзя ни в коем случае давать детям до 2-3 лет и принимать в любом виде беременным женщинам.
- **Имбирь** – сильное желчегонное средство, поэтому при камнях в желчном пузыре его лучше не есть. Он может раздражать кишечник, разжижать кровь, что вызывает кровотечения. Это опасно не только при язве желудка, но и при геморрое.
- **Кардамон,** который также добавляют в разные напитки, кроме того, что раздражает желудок, может усилить диарею, если она есть.
- **Мускатный орех** нужно использовать в очень маленьких дозах, буквально на кончике ножа. Иначе он может привести к головным болям, тахикардии, вызвать тошноту.

Цимилев Петр Тимурович, г. Адлер, Краснодарский край

Цитата

Врач должен помнить: то, что излечивает одного, может убить другого.

Гиппократ



Болезнь – беда или благо?

Я работаю психологом. Каждый день через мои глаза, мой ум, мое сердце проходят десятки людей. Волей-неволей набирается опыт. Я вижу, что люди почему-то повторяют ошибки друг друга. Это очень досадно. Ваша газета делает очень нужную и важную работу, давая людям жизненно важные знания. Она пользуется популярностью, и это замечательно. Может быть, читая ее, люди будут жить правильнее и делать меньше ошибок.

БОЛЕТЬ ДОЛЖНО БЫТЬ СТЫДНО!

Немецкий философ В. Гумбольдт писал, что болезнь нужно расценивать как извращенное мышление, и болеть должно быть стыдно.

Чем старше я становлюсь, тем больше соглашаюсь с этим философом. Болезнь следует понимать как расплату за невежество и омраченность. В основе всех наших заболеваний, прежде всего, лежат неправильные мысли. Эти мысли тянут за собой неправильные поступки и разрушительные чувства.

Из-за неправильных мыслей преждевременно старятся, болеют и умирают. Чтобы быть здоровым, нужно научиться правильно думать и чувствовать.

НУЖНО ДУМАТЬ!

Например, часто причиной болезней являются легкомыслие и необдуманные поступки. Что называется, мы крепки задним умом. Нужно думать, когда вы собираетесь идти на рискованное предприятие. Неважно, что это: прыжок с парашютом без подготовки или поход на байдарках по реке, не умея плавать.

Рискованным предприятием может быть и неумеренное возлияние, и неудобная обувь, особенно в гололед, и одежда не по сезону.

Легкомыслие всегда идет рука об руку с глупостью. А они еще берут с собой упрямство, которое доказывает всем, что они поступают правильно. Сколько матерей говорили и говорят своим детям, что нужно надевать шапку или шарф в морозную погоду! Но ведь такие же поступки совершают и совершенно взрослые люди в угоду глупейшим мыслям о моде и привлекательности. 90% всех больных лор-врача – это жертвы собственной глупости и неосторожности, которые не смогли или не захотели учесть погодные условия. А 98% пациентов травматологов – это жертвы собственной или чужой неосторожности. А что такое неосторожность? Да те же легкомыслие и необдуманность поступков.

ПОСПЕШИШЬ – НЕ ТОЛЬКО ЛЮДЕЙ НАСМЕШИШЬ

Очень часто болезнь развивается из-за искаженного образа жизни, в основе которого лежат гонка, спешка и суета, когда стрелка часов превращается в хлыст. Страх не успеть, страх не упустить – ложный страх.

Посмотрите, как некоторые водители несутся по улицам, нарушая правила, а у светофора оказываются вместе с теми, кто ничего не нарушал. Они подвергают и свою и чужую жизнь опасности. Но самое страшное – они разрушают свое здоровье изнутри, находясь в постоянном стрессе.

Мудрецы на улице выделяются тем, что в спешащей толпе шествуют величественно и неторопливо. Мудрый планирует свою жизнь, свой день таким образом, чтобы успевать неспешно. Именно этим и отличаются настоящие аристократы.

ЖИТЬ КАК ВСЕ

Человек частенько может не учитывать или переоценивать свои силы и возможности, вот тогда наступает расплата за притязания, которые ему не по плечу. Кстати, именно эта причина является очень распространенной в развитии психосоматических заболеваний. Попытка поднять непосильный эмоциональный груз заканчивается «психосоматической грыжей». Такова плата за непомерные тщеславие, честолюбие, гордыню.

Есть так называемое желание «жить как все». Именно оно и толкает человека на дела и поступки, которые ему не по плечу. Зачем нужно строить трехэтажный дом, как у соседа, если деньги есть только на небольшую дачку? Зачем соревноваться в ловкости с гимнастом, если вы никогда спортом не занимались? Зачем добиваться женщины, потребности которой вам не удовлетворить?

Настоящим «психосоматическим СПИДом» является мода. Сколько людей надорвались в погоне за модным, престижным!

Я не призываю к хождению в рванье и старье. Просто говорю о чрезмерной зависимости от модных тенденций, которая изматывает человека в желании не отстать от них. Чего стоят, например, усилия человека написать музыку лучше, чем Чайковский или картину лучше, чем Шишкин? Но ведь немало людей надорвали свое здоровье, доказывая миру, что они гении.

ВОЛЮНТАРИЗМ

Волюнтаризм (признание воли, а не разума) также укорачивает жизнь человека. Такой человек не учитывает способностей и природных возможностей собственного организма, попирает инстинкты и темперамент. Конечно, это путь в болезнь. Иногда волюнтарист выигрывает социально, но всегда в конечном итоге проигрывает в здоровье.

Как ни банально это звучит, но здоровье действительно нельзя купить. Можно купить врачей, но они не делают человека здоровым. Здоровым человек становиться только лично. Врач может помочь преодолеть болезнь.

СТРАСТЬ, ОТНИМАЮЩАЯ СИЛЫ

Когда человек живет только сиюсекундными чувствами, игнорируя доводы рассудка, расплата неминуема. Желание пить, курить, обжираться, жить, ни о чем не думая, а только удовлетворяя свои пристрастия и привычки, – дорога в болезнь. Громоздя ошибку за ошибкой, человеку очень трудно остановиться. Зачастую мне говорили больные: «Если я не буду пить и курить, то зачем жить? Лучше умереть, чем есть по утрам овсянку!» Каково?!



Можно подумать, что только для того и родился человек, чтобы успешно вести себя к болезни и страданиям. Даже тяжело болея, многие люди не хотят отказаться от своих пагубных привычек. Некоторые даже предпочитают умирать, но не отказываются от того, что их губит. Иногда люди с необыкновенной страстностью, до исступления добиваются чего-то. Добиваются изо всех сил и теряют на этом здоровье. Они добиваются своего, но победа пиррова. Страсть отняла все силы и забрала здоровье.

НЕНУЖНОЕ ТЕРПЕНИЕ

Довольно часто здоровье уносит ненужное терпение. Когда живут «ради детей» с ненавистным супругом или супругой, когда раболепно подчиняются на работе недостойному, когда любят, но не борются за любовь, когда страстно хотят чего-то всю жизнь, но так и не решаются добиться желаемого, когда не умеют сказать «нет» – приходит болезнь. Она является платой за ненужное, лишнее, вредное терпение.

Это терпение умножает страдания не только этого человека, но и того, кого терпят с муками. Ведь придет час, и мучитель должен будет ответить перед судом своей совести, и она накажет его болячками – это точно.

О СОВЕСТИ

Не зря есть поговорка, что только с чистой совестью спят спокойно. Совесть нельзя измерить ни на каких весах. Но муки совести – совершенно реальная сила, уносящая здоровье.

Подлость, ложь, трусость, участие в неправедном всегда наказываются болезнями. Люди, живущие нечестно и страдающие от неотвратимого возмездия, всегда болеют.

У человека есть внутри голос Бога. Он сам себе судья. Никто не сможет наказать человека так сильно, как он наказывает сам себя через муки совести.

КАЖДОМУ – СВОЕ

Болезнь – всегда беда, но у одного это первый звонок, у другого – очередная привычная беда, у третьего – набат, зовущий остановиться в каких-то делах. Необходимо задуматься, о чем предупреждает болезнь. Болезнь кричит человеку: «Остановись! Ты делаешь не то и не так!»

Болезнь может быть и во благо, если она научила человека мудрости, если он учел предупреждение и изменил свои мысли, поступки, стал крепче физически и духовно.

Я наблюдаю некоторых больных, для которых болезнь – это средство не работать или эксплуатировать других. Отношение к болезни всегда выдает истинные намерения человека. Но бывает так, что даже сам человек не понимает, чего же он на самом деле хочет.

Пока у нас не будет стыдно быть больным, как это было в Древней Греции, люди будут болеть, да еще и хвастать своими болезнями. Я эти разговоры слышу во всех коридорах поликлиники – одни больные хвалятся перед другими, что они болеют дольше и больше кого-то. На мой взгляд, нужно материально поощрять тех, кто в течение года не болел, тогда у нас станет выгодно быть здоровым. Может быть, тогда у нас появится мода на здоровье, а не на рекламу различных лекарственных средств.

Желаю всем здоровья, добрых умных мыслей и чувств.

Шапиро Б.М., г. Новгород

САМАЯ ВИТАМИННАЯ КАПУСТА

Сейчас мне сложно уже представить, что еще лет 15 назад я считала капусту брокколи какой-то экзотикой. У нас ее можно было найти разве что в дорогих супермаркетах или, если повезет, на рынке.



Или в замороженном виде, но я тогда таким овощам не доверяла вообще. Распробовала похожие на маленькие деревца из кукольных мультиков соцветия брокколи я во время поездки в санаторий. Ее готовили часто, и у повара она получалась вкуснейшей и в отварном, и в тушеном виде. Там же узнала, что, оказывается, ее можно выращивать и в наших условиях, что я и научилась делать. Но это тема для дачной газеты или журнала. В «Лечебные письма» мне хочется написать про необычайные целебные свойства брокколи и про то, что ее можно приготовить очень вкусно, и это несложно.

Брокколи очень богата белками, и ее иногда называют «зеленым мясом» за то, что нужные нам аминокислоты из нее усваиваются очень хорошо. По содержанию витамина С она превосходит все другие сорта капусты. Есть в ней и другой, достаточно редкий, но очень важный витамин – U. Про него не все слышали, а ведь это вещество – главный защитник желудка от язвы и хорошее лекарство при этом заболевании.

Людям, у которых есть проблемы с легкими, нужно обязательно есть брокколи. В ней много особого соединения – сульфорафана. Оно борется с воспалениями, восстанавливает пострадавшие клетки легких и бронхов. Его же считают отличным профилактическим средством против рака груди у женщин.

Брокколи лучше, чем большинство других овощей, чистит сосуды от холестерина и предотвращает появление атеросклероза. Хотите укрепить память – добавляйте в свое питание побольше этой капусты.

В книгах и Интернете можно найти много разных рецептов с брокколи. Но если вы желаете сохранить максимальную пользу, я рекомендую готовить ее на пару. К тому же так она получается вкуснее, не теряет свой яркий цвет и свежий вкус. Делается это просто, без всяких дорогих пароварок. Разделяете кочешки на небольшие соцветия, укладываете в дуршлаг и ставите его на кастрюлю с кипящей водой. Накрываете крышкой, ждете 5-7 минут – витаминный гарнир или основа для салата готовы. Если передержать, брокколи из зеленой станет серой, мягкой и невкусной.

Очень вкусное блюдо – брокколи по-итальянски. Приготовленные на пару соцветия уложите в миску, полейте небольшим количеством оливкового масла, посолите, поперчите и добавьте мелко нарезанного чеснока. Обваляйте в слегка поджаренных на сухой сковородке панировочных сухарях, уложите в форму для выпечки, сверху посыпьте тертым сыром и поставьте в горячую духовку на 7-8 минут.

Получается настоящее объедение, и даже мои внуки, которых сложно заставить есть что-то из овощей, с удовольствием едят эту запеканку. Брокколи можно добавлять в борщ вместо обычной капусты, тушить с другими овощами, делать суп-пюре со сливками. Кстати, позже я выяснила, что замороженные овощи в конце зимы и весной даже более полезны, чем полежавшие свежие – витаминов в них сохраняется больше. Так что если не удается найти брокколи на рынке, смело покупайте ее в пакетах.

Устиненкова Наталия Сергеевна, г. Иваново

СЛАДКИЕ СРЕДСТВА ОТ КАШЛЯ

По своему опыту знаю, что одно из лучших средств при кашле – это сок черной редьки с медом. Действует очень быстро, и с бронхитом можно справиться за 2-3 дня. Вот только попробуйте уговорить ребенка съесть ложечку этого снадобья! И запах не самый приятный, да и вкус тоже. У меня даже муж от него морщится, хотя и принимает, когда надо. Для детей же я готовлю другие лекарства – не хочу их с детства приучать к таблеткам.

Имбирные леденцы. *Свежий корень имбиря мелко тру, заливаю кипятком (на 1 часть имбиря 5 частей воды) и даю настояться полчаса. После этого процеживаю, добавляю в настой сахара (чуть меньше, чем жидкости) и кипячу на медленном огне, чтобы он полностью растворился, а сироп загустел и приобрел коричневый оттенок. Разливаю его на бумагу для выпечки, остужаю. Когда масса затвердевает – разбиваю ее на кусочки. Получаются сладкие конфетки, которые успокаивают кашель.*

Банановый эликсир. *Спелый банан помыть, очистить и размять вилкой. Добавить 2 ст. л. воды и 1 ст. л. меда. Поварить на медленном огне, чтобы смесь немного потемнела. Давать по 1 ч. л. каждые 2 часа в теплом виде.*

Средства очень хорошие, и если начать их использовать при первых признаках болезни, с бронхитом можно быстро справиться.

Черпакова Н.Т., г. Москва

ВКУСНЫЕ РЕЦЕПТЫ С ТЫКВОЙ

Тыкву я выращиваю сама и каждый год собираю обильный урожай. В октябре внуки выпрашивают у меня самую ровную и красивую – сейчас молодежь переняла многие чужие традиции. Они делают из нее фонарь



в форме головы для Хеллоуина. Мне не жалко, хотя праздник совсем не наш. Но не об этом хочу написать, а о том, сколько разных вкусностей можно приготовить с полезной тыквой. А уж про ее целебные свойства написано немало. Всем, у кого есть проблемы с печенью или желчным пузырем, без тыквы не обойтись. Есть ее нужно как можно чаще, в запеченном виде или в кашах. Полезна тыква и для кишечника – она очищает его от всех шлаковых завалов и обновляет его клеточки.

У меня много разных рецептов блюд с тыквой, от каш и супов до пирогов и цукатов. Наверное, с шесть десятков наберется. Поделюсь сегодня несколькими блюдами для сладкоежек.

● **Творожно-тыквенный вулкан.** Это блюдо очень нравится внукам – я готовлю его для них на завтрак. Мякоть запеченной тыквы разминаю в пюре, смешиваю с таким же количеством зерненого творога, добавляю горсть растолченных орехов и 2-3 ст. л. меда. Перемешиваю, выкладываю горкой на тарелку, делаю сверху углубление и вливаю в него варенье – клубничное, малиновое или из красной смородины. Дети за такой внешний вид прозвали это блюдо «вулканом».

● **Витаминный пряный суп.** Это я называю это блюдо холодным супом, а внуки, опять же, обозвали его иностранным словом «смузи». В миску вливаю 3 стакана кефира, 5 ст. л. протертой печеной тыквы, 2 нарезанных на мелкие кусочки яблока, пачку творога, 2 ст. л. меда, 1 ст. л. любого варенья, щепотку гвоздики. Все взбиваю ручным миксером.

● **Тыквенный пудинг.** 1 кг тыквы и 4 крупных яблока мелко нарезать и потушить в 0,5 л молока до мягкости. После чего тонкой струйкой всыпать 100 г манки, постоянно помешивая 10 минут. Когда масса остынет, добавить 2 желтка, перемешать, после чего вмешать 2 взбитых белка, выложить в смазанную маслом и посыпанную сухарями форму и запекать в духовке 10 минут.

Хотелось бы обратиться к читателям – если у вас есть рецепты разных вкусностей из тыквы, пишите в газету.

Зуллина Анна Яковлевна, г. Уфа

КУНЖУТНОЕ МОЛОКО – ИСТОЧНИК КАЛЬЦИЯ

У меня полная непереносимость любых молочных продуктов, поэтому, к сожалению, я не могу получать кальций ни из творога, ни из сыра. Но я нашла великолепный источник кальция – кунжутное семя. В нем его даже в несколько раз больше, чем в молоке! Самое интересное, из свежих семян можно легко приготовить «молоко» и использовать его как напиток, добавлять понемногу в кофе и чай, пить в теплом виде.

В магазинах семена кунжута продаются в небольших пакетиках как приправа и уже обжарены. Но на рынках можно приобрести свежий кунжут на вес, и не так уж дорого.

Семена сполоснуть в чистой воде – иногда на них есть пыль. Для этого я использую обычное сито. После чего 0,5 стакана кунжута залить 1,5 стакана воды и оставить на ночь. Утром перелить в блендер и взбить, после чего процедить через несколько слоев марли или, опять же, через сито.

Если использовать больше семян и меньше воды, то можно даже сделать сливки.

Кондратьева Наталия, г. Оренбург

ЕСЛИ ВАС ОДОЛЕВАЕТ НАСМОРК

Хочу дать несколько советов относительно того, как нужно питаться при насморке. Испробовал их на себе и понял, что если есть нужные продукты и исключить вредные, носу становится легче, а насморк проходит быстрее. Дело в том, что одни продукты способствуют образованию слизи, усиливают отеки, из-за чего носу становится еще тяжелее. Другие же, наоборот, все эти неприятные симптомы уменьшают. И борются с вирусами, которые и вызывают насморк.

Рекомендации совсем несложные, и соблюдать их легко.

● Исключите молоко, сметану, сыр, а кисломолочных продуктов ешьте поменьше. Молочный белок казеин увеличивает образование слизи, делает ее вязкой. Вместо молока с медом, которые рекомендуют при простуде, лучше выпить простой теплой воды с тем же медом.

● Даже если у вас нет аллергии, старайтесь есть поменьше тех продуктов, которые обычно ее вызывают. Просто содержащиеся в них гистамины способствуют тому, что слизистая отекает еще больше. К ним относятся шоколад, земляника, газировки, пакетированные соки с разными добавками, а также разные супы и вермишель быстрого приготовления, баночные соусы и консервы. При заложенности носа, кстати, даже простудной, хорошо помогают средства от аллергии. Первые три дня, когда состояние совсем плохое, можно попринимать антигистаминные таблетки – вреда от них не будет. Главное – не пить одновременно ничего алкогольного.

● Крахмалистых продуктов – картошки, белого хлеба, сдобной выпечки – тоже ешьте как можно меньше, а еще лучше исключите на время болезни совсем. Все они также увеличивают выработку слизи.

● Из сладостей допустимы только мед, сухофрукты, варенье, свежие фрукты. Все лакомства, где есть рафинированный сахар, надо убрать. Он дает пустые калории, а сам по себе служит пищей для бактерий, оседая на слизистой горла.

● Добавляйте во все блюда чеснок, лук, пряности, горчицу. Не можете есть свежий чеснок – залейте его кипятком на минутку, он потеряет жгучесть, но все равно сохранит много полезных веществ.

● Обязателен куриный бульон. Даже ученые доказали, что он действует при простудах как лекарство. Только без вермишели и картошки! Можно добавить овощей или пряных трав.

● Пейте побольше теплой воды, чая из ромашки или имбиря, морсов. В жидкости себя нельзя ограничивать – она не только вымывает токсины, которые образуют вирусы, но и разжижает слизь, не дает ей застаиваться в носу и проникать в гайморовы пазухи.

Если будете соблюдать эти советы, а еще прогревать ноги в воде с горчицей, то насморк пройдет быстро.

Николаев Игорь Валентинович, г. Санкт-Петербург

«У племянника часто появляются боли в спине. Врачи подозревают, что у него грыжа межпозвонковых дисков. Для того чтобы поставить точный диагноз, назначили МРТ. Знаю, что это обследование – дорогостоящее. Да и для того чтобы сделать его, придется ехать в Москву. Неужели обычный рентген не может выявить такую патологию?»

Иванова Д.И., Московская обл., г. Волоколамск

МРТ НА СТРАЖЕ ЗДОРОВЬЯ

На сегодняшний день арсенал средств диагностики велик. Но одним из популярных и достоверных является магнитно-резонансная томография, или сокращенно МРТ.

ПОЛЕЗНОЕ ИЗОБРЕТЕНИЕ

Совсем недавно в нашу жизнь вошел такой метод диагностики, как МРТ. Для того чтобы всем читателям была понятна аббревиатура, мы сразу же дадим ее расшифровку: МРТ – это магнитно-резонансная томография. В названии отражена суть данного способа диагностики. Дело в том, что в основе метода лежит воздействие магнитных волн на человека, после которого молекулы тканей пациента вступают в резонанс. И поэтому томографию называют не просто магнитной, а магнитно-резонансной.

Чем хороша МР-томография? А тем, что позволяет заглянуть внутрь человеческого тела без операций! По томограмме можно не только сказать, есть ли в органах человека какие-то структурные изменения, но и определить физические и химические свойства ткани, которые дают ценнейшую информацию о состоянии пациента. Не зря за изобретение МРТ ученые Питер Мэнсфилд и Пол Лотербур получили Нобелевскую премию!

ПРИНЦИП ДЕЙСТВИЯ

Если рассматривать технологию МРТ, то она достаточно сложна. Человека помещают в специальную камеру, в которой под воздействием специального аппарата, именуемого томографом, образуется магнитное поле. Под его влиянием атомы водорода в теле пациента выстраиваются параллельно направлению магнитного поля.

Затем в долю секунды аппарат испускает радиочастотный импульс. И молекулы тканей человека вступают в резонанс – ядра атомов испускают ответные колебания. Напомним, что разные ткани организмы (хрящи, связки, мышцы, сосуды и др.) содержат различное количество атомов водорода – из-за этого получаемые сигналы



различаются. И аппарат фиксирует их, расшифровывает и «выстраивает» изображение. А дальнейший анализ полученных данных проводит врач.

ВСЕ КАК НА ЛАДОНИ

Возможности МРТ огромны. Например, с его помощью можно получить информацию об органах брюшной полости и малого таза. Также возможно выявить воспалительные, дистрофические и опухолевые поражения сосудов и лимфатических узлов.

И для того чтобы выявить протрузию или межпозвонковую грыжу, необходима МР-томография. Дело в том, что только МРТ визуализирует структуру головного и спинного мозга – можно сказать, что аппарат видит их насквозь. И МРТ позволяет получить изображение патологического процесса в разных плоскостях. Поэтому межпозвонковым грыжам, опухолям в позвоночном канале от МР-томографа не скрыться. Важно и то, что МРТ определяет степень дегенерации диска (протрузию, пролапс и секвестрацию), позволяет рассмотреть мягкие ткани – связки, мышцы. Это отличает МРТ от компьютерной томографии и обычного рентгеновского исследования, которым выявить данные патологии не под силу.

ДЛИТЕЛЬНОСТЬ ПРОЦЕДУРЫ

Длительность обследования на МР-томографе зависит от того, какой участок тела исследуется и какова его площадь. К примеру, диагностика только одного отдела позвоночника занимает 20-30 минут. Если на диагностику было потрачено более часа, а для прояснения картины требуется еще одно исследование, то его проведут в другое время. Но не потому, что пребывание в томографе вредно! А потому, что человеку сложно находиться в томографе больше часа неподвижно. Ведь если человек во время исследования будет шевелиться, то тогда полученные снимки будут неважного качества.

БОЯЗНЬ ЗАМКНУТОГО ПРОСТРАНСТВА

Если человек страдает клаустрофобией (боязнью замкнутого пространства), то можно сделать МРТ в открытом аппарате, который не будет закрывать его тело полностью. Однако МР-томографы открытого типа есть только в клиниках крупных городов. Но качество снимков, полученных на таких аппаратах, немного уступает тем, что делают на обычных МР-томографах.

СТЕПЕНЬ БЕЗОПАСНОСТИ

В технологии МР-томографии используются магнитные волны, а не рентгеновское излучение. И ученые полагают, что вред от МРТ даже меньше, чем от мобильного телефона. Но, тем не менее, специалисты считают, что подобным исследованиям не следует подвергать беременных женщин.

КСТАТИ

Перед исследованием обязательно сообщите врачу, если у вас в теле металлический суставной протез, искусственный сердечный клапан, кардиостимулятор, электронные импланты среднего уха или импланты в зубном ряду. Присутствие металла в вашем теле может быть рискованным для вас или подействовать на качество МРТ-снимка.



6 СТЕПЕНЕЙ УГРОЗЫ ЗДОРОВЬЮ

Каждый должен знать, по каким признакам можно определить, что здоровье под угрозой. Вот они – по нарастающей степени опасности.

1. Усталость, быстрая утомляемость, редкие пока головные боли и апатия.

2. Частые головные боли, ломота в суставах, раздражительность.

3. Высыпания на коже, псориаз, пигментные пятна, прогрессирование дальнозоркости.

4. Все указанное выше плюс болезни суставов, частые простуды, пародонтоз, налет на языке, мушки или пятна в глазах, грибковые заболевания.

5. Тромбофлебит, сахарный диабет, инфаркт, дискинезия желчевыводящих путей, почечнокаменная болезнь, заболевания желудка, кишечника, крови, остеохондроз, артрит, артроз, геморрой.

6. Новообразования (фиброма, киста, миома, аденома, мастопатия, множественные бородавки на теле), паралич, цирроз печени.

Если указанное во втором и последующих пунктах относится к вам, значит, организм зашлакован. Необходимо срочно очищать его от ядов и токсинов, которые и ведут к болезням.

Эту теорию выдвинул немецкий врач Г. Рекевер.

Никифоров В.Н., г. Саратов

ВЕРТИТЕ ГОЛОВОЙ!

Большинство из нас ведут малоподвижный образ жизни. Если вы работаете 8 часов в день за компьютером, то и вас можно отнести к таким людям.

Сидячий образ жизни, если ему не сопротивляться, до добра не доведет. Поэтому надо позаботиться о себе, пока не поздно. Кровоснабжение головного мозга, например, можно активизировать, делая простые упражнения: вращайте головой в разные стороны, кивайте, качайте.

Любые регулярные интенсивные движения идут на пользу сонной артерии – главной магистрали, по которой к голове поступает кровь. Ходьба, плавание, езда на велосипеде укрепляют стенки сосудов. А еще очень полезно висеть на руках. Сонной артерии это нравится!

Морозов Виктор, г. Краснодар

ЛЕГКАЯ ЧИСТКА «НИЖНЕГО ЭТАЖА»

Мочеполовая система весьма уязвима перед разными инфекциями. Поэтому полезно несколько раз в год устраивать «генеральную уборку» в этой сфере. Я научилась делать это легко и приятно. В течение одной недели надо питаться по особой схеме:

- исключить из рациона все тяжелые продукты;
- каждое утро начинать с 2 ст. л. риса, сваренного в небольшом количестве воды без соли.

Рис обладает уникальными свойствами связывать и выводить из организма вредные вещества. Для большей пользы замочите его в холодной воде на ночь, а утром сварите.

Галкина Е.В., г. Мурманск

ПИЖМА ДЛЯ ГИПОТОНИКОВ

Долго страдал от гипотонии. Иногда по полдня не мог справиться с вялостью. Какая уж тут работоспособность! Однажды узнал о свойствах пижмы.

Мне сказали, что она выравнивает давление. Поначалу отнесся к совету с опаской. Ведь пижма, как и некоторые другие лекарственные растения, ядовита. Поэтому надо обязательно соблюдать дозировку. В первый раз принимал ее с большой осторожностью. Однако вскоре понял, что это мое спасение. Главное – не переусердствовать. Я пью настой в течение двух недель, затем делаю такой же перерыв.

Заливаю 1 ст. л. пижмы 2 стаканами холодной кипяченой воды и настаиваю под крышкой в течение 4 часов. Процеживаю и принимаю по 1/3 стакана 2-3 раза в день до еды.

Уже на второй день появляются силы и хорошее настроение.

Усманов Н.П., г. Ульяновск

ПЕРЕПЕЛИНОЕ ЯЙЦО ОТ ГЕРПЕСА

Аптеки сейчас ломятся от изобилия всевозможных препаратов. Есть лекарства и от такой напасти, как герпес простой. Он чаще всего располагается на губах либо под носом и как минимум на неделю отравляет жизнь. Уже несколько раз пользовалась неожиданно обнаруженным в бабушкиной тетрадке рецептом против этих болячек. Средство помогает быстрее избавиться от высыпаний и легче все перенести.

У сырого перепелиного яйца отделите белок. Добавьте в него каплю растительного масла (можно пипеткой), перемешайте. Наносите смесь при помощи ватной палочки каждый час на пораженные участки кожи.

Делайте так при первых же признаках герпеса. Чем раньше начнете, тем быстрее от него избавитесь.

Тихомирова О.Г., г. Воронеж



НА ЗАРЯДКУ СТАНОВИСЬ!

ОФИСНАЯ ГИМНАСТИКА

Я больше 20 лет работаю в офисе. Но не жалуюсь на проблемы со здоровьем из-за сидячей работы. Дважды в неделю я хожу в бассейн и даже на рабочем месте успеваю делать легкую гимнастику, чтобы разгрузить обездвиженные мышцы. Для этого не нужно никакого специального оборудования. Подойдет обычный стул.

1. Сажусь на край стула и выпрямляю ноги вперед, но стопы оставляю на полу. Руками берусь за края сиденья ближе к спинке. Из этого положения поднимаю таз как можно выше, прогибаясь в спине. Считаю до 5 и сажусь обратно на стул. Повторяю 8 раз.

2. Руки завожу за голову. Давлю ими на макушку, чтобы голова опустилась вперед и растянулась задняя поверхность шеи. Затем округляю весь позвоночник, специально сутулясь и продолжая давить руками на голову. После этого положения особенно приятно выпрямиться и принять естественное положение.

3. Продолжая сидеть на стуле, поднимаю правую ногу и кладу ее стопу ребром на левое бедро. Рукой немного надавливаю на правое колено. Затем повторяю с другой ногой. Получается упрощенная поза лотоса.

4. Последнее упражнение – силовое. Это отжимания от стула. Если делать их правильно (напряжением пресса выстраивая все тело в одну линию), то задействуются мышцы не только рук, но и живота и спины.

Будьте бодры, крепки и здоровы!

Останина Тамара, г. Шелехов

ВОСТОЧНЫЕ ТАНЦЫ – ПУТЬ К ЗДОРОВЬЮ

Современные женщины много работают, и не всегда удается найти силы еще и на занятия в спортивном зале. Где же выход? А выход прост – восточные танцы! Танец живота подразумевает исполнение вращательных и волнообразных движений, которые крайне эффективно воздействуют на мышцы бедер, живота. Активизируется кровообращение, что благотворно сказывается на органах малого таза.

Начинайте тренировку с простых упражнений под медленную музыку. Встаньте прямо, ноги на ширине плеч. Разведите согнутые в локтях руки в стороны. Движения выполняйте плавно. И не забывайте следить за осанкой!

1. Упражнение «качалка» – поднимаем бедра по очереди, словно подталкивая их изнутри.

2. Упражнение «ковшик» – вообразите, что внизу вашего живота и на копчике закреплен ковшик, плавными движениями пытаемся зачерпнуть воображаемую воду.

3. Упражнение «скрутка» – совершаем повороты тазом вперед-назад, вокруг позвоночника. Бедра не поднимаем, ноги на месте.

4. Упражнение «вращение» – выписываем тазом большую окружность, сначала вправо, затем влево.

5. Упражнение «тряска» – энергично поднимает поочередно бедра. Ягодицы расслаблены.

Чистякова Инга, г. Приозерск

ТОНИЗИРУЮЩАЯ «ВСТРЯСКА»

Меня научили упражнениям, которые я называю «встряской». Для чего нужно их выполнять? Они отлично подготавливают к активности – как к физической, так и к умственной. Кроме того, освобождают тело от излишнего напряжения и улучшают настроение. Но самое главное, они активизируют кровоток и препятствует развитию так называемого варикоза.

- Встаньте прямо, поставив ноги на ширине плеч. Слегка поднимитесь на носки, а потом быстро опуститесь на всю ступню. Повторяйте в быстром темпе. Выполняйте минуты две.
- Поднимитесь на «носочки» и оставайтесь в таком положении 5-6 секунд, а потом опуститесь на всю ступню. Повторите упражнение 10 раз.
- Стоя, перемещайте свой вес с внешней стороны стоп на внутреннюю и наоборот.
- Сделайте 10 легких прыжков на носочках.
- Поставьте правую ступню на пальцы левой ноги и постарайтесь поднять носочек левой ноги, преодолевая сопротивление. Затем поменяйте ноги и повторите упражнение.

Загоруйко З.П., г. Невинномысск

ЧТОБЫ ГОРЛО НЕ БОЛЕЛО

Наверное, у каждого человека есть слабое место – своя, так сказать, ахиллесова пята. У моего благоверного это – горло. Чуть простынет, сразу в полной мере процветает хронический тонзиллит. Чтобы горло стало более стойким к переохлаждениям и различным инфекционным заболеваниям, врачи посоветовали тренировать его с помощью специальных упражнений. Их надо было делать каждый день – да еще по нескольку раз (в идеале – 7-8 раз в день!). По мнению врачей, эти упражнения способствуют избавлению не только от хронического тонзиллита, но и болезней голосовых связок вследствие улучшения кровообращения в области горла и шеи. Чтобы Олег не пропускал занятия, пришлось мне заниматься вместе с ним. Лечебный эффект ощутила в полной мере.

- Похлопайте легонько ладонью сначала переднюю область шеи, затем верхнюю часть груди. Похлопывания нужно делать сверху вниз и обратно одну-две минуты.
- Тихо произнесите гласные звуки: а-я, о-ё, у-ю, ы-и, э-е.
- Сделайте наклоны головой: вперед–назад–влево–вправо.
- После наклонов следует приступить к полосканию горла, но сначала «полощем» его без воды, то есть имитируем полоскательные движения воздухом около минуты, а уже после этого приступаем к реальному полосканию водой.
- Спойте негромко любой мотив на «а».
- Встаньте прямо, опуститесь на колени, ступни слегка разведите в стороны. Сядьте между ступней, сохраняя спину прямой. Смотрите вперед, ладони рук положите на колени. Вдохните, выдохните и, задержав дыхание, откройте рот как можно шире, высуньте язык и старайтесь его кончиком достать подбородок.

Затем уберите язык, закройте рот, снимите напряжение с глаз и произведите спокойный медленный вдох через нос.

Не так сложно подарить своему здоровью несколько минут в день, зато ваши старания сторицей окупятся в сезон простуд.

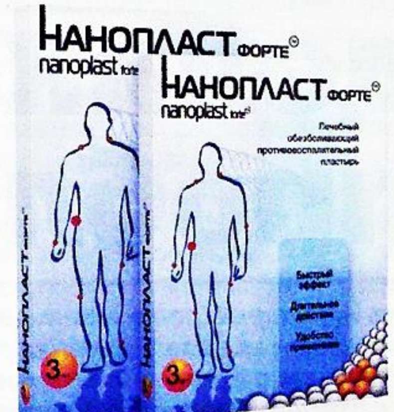
Шаповалова С.И., г. Саратов

Семь бед? Один совет



В России привыкли слепо доверять таблеткам. А между тем нестероидные противовоспалительные препараты часто вызывают побочные реакции и чреваты летальным исходом. Большинство таких «обезболивающих» люди сами «прописывают» себе при различных болях (в т.ч. в спине и суставах). Многие уверены в безвредности этих препаратов, хотя достаточно прочитать инструкцию, чтобы убедиться в обратном. Я фармацевт. Мой сын Борис с друзьями ходит в тренажерный зал. Конечно, ему хочется перед ребятами покрасоваться, и,как следствие, – то мышцы потянул, то шею заклинило, то спину надорвал.

Часто для снятия боли Боря принимал ибупрофен или диклофенак натрия. Через некоторое время у него начинало подниматься артериальное давление, при физической нагрузке случались обмороки. Тогда врачи запретили Борису прием подобных нестероидных противовоспалительных препаратов и ограничили физическую нагрузку.



Спустя полгода Боря сильно потянул спину. Ночью боль страшно мучила, сын никак не мог заснуть. Он тогда хотел опять выпить «обезболивающее», но я уговорила его попробовать сначала специальный пластырь **«НАНОПЛАСТ форте»**, который пользуется спросом в нашей аптеке. Сын его наклеил и через некоторое время уснул, а утром сообщил, что боль значительно уменьшилась. Я сначала не поверила, пока у меня не обострился остеохондроз и я не попробовала **«НАНОПЛАСТ форте»**. Боль сменилась приятным ощущением мягкого тепла, как при чутком массаже. В научной статье прочитала, что в этом пластыре использованы те самые нанотехнологии – оказывается, благодаря этим «сверхмалым» технологиям, **«НАНОПЛАСТ форте»** воздействует не на поверхность, а проникает вглубь: поэтому и боль быстро проходит, как будто таблетку выпил.

Средство можно использовать не только от случая к случаю, но и длительно, как написано в инструкции. Таким образом, «НАНОПЛАСТ форте» не только облегчает боль, снимает воспаление, но и способствует восстановлению функции опорно-двигательного аппарата. «НАНОПЛАСТ» выручает!

РУ № ФСЗ 2008/03447 от 19.01.2009

ПЕРЕД ПРИМЕНЕНИЕМ ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ СО СПЕЦИАЛИСТОМ

ФРУКТОВОЕ СЛАБИТЕЛЬНОЕ ДЛЯ ЛЕГКОГО СТУЛА

Нерегулярный стул, большие перерывы между походами в туалет, затрудненное опорожнение, тяжесть в животе, одним словом, – запор. У каждого запор «свой», по индивидуальным причинам. Однако выход у всех один – слабительное ФРУТОЛАКС!

Комплекс ФРУТОЛАКС обладает мягким и даже нежным действием.

В основе **ФРУТОЛАКСА** содержатся экстракты натуральных послабляющих фруктов: инжира, абрикоса и сливы.

Инжир и чернослив способствуют более активной работе кишечника, а абрикос улучшает обмен веществ и размягчает каловые массы.

ФРУТОЛАКС очень деликатно стимулирует позывы и облегчает процесс дефекации.

ФРУТОЛАКС:

- «Заводит» ослабленную перистальтику кишечника.
- Помогает выводу шлаков и токсинов.
- Устраняет кишечные спазмы.
- Снижает газообразование.

ФРУТОЛАКС обогащен пектин-целлюлозным комплексом, цель которого сбалансировать кишечную микрофлору, привести в порядок слизистую кишечника, укрепить местный иммунитет.

Чтобы не выпадать из естественных биоритмов, принимать **ФРУТОЛАКС** лучше перед сном. Тогда в первые же часы после пробуждения можно ожидать результат.

ФРУТОЛАКС – МЯГКОЕ ФРУКТОВОЕ СЛАБИТЕЛЬНОЕ ДЛЯ ЕСТЕСТВЕННОГО И ЛЕГКОГО ОПОРОЖНЕНИЯ



Телефон бесплатной горячей линии: 8-800-333-10-33
(часы работы: пн.-пт. - 08:00-20:00; сб., вс. - выходной) | www.riapanda.ru

Спрашивайте в аптеках!

БАД.
Перед применением проконсультируйтесь со специалистом.

НЕ ЯВЛЯЕТСЯ ЛЕКАРСТВЕННЫМ СРЕДСТВОМ



На вопросы читателей о наиболее распространенных заболеваниях мочевыводящих путей, об их причинах, способах предотвращения этих заболеваний и возможностях их лечения отвечает врач-уролог высшей квалификации Нина Дмитриевна СКЛАДЧИКОВА.



Урология: деликатные проблемы

Есть некоторые деликатные проблемы нашего здоровья, при которых мы порой даже стесняемся обращаться к врачу. Именно таковы заболевания мочевыделительной системы – обычно лишь серьезные ее нарушения способны заставить нас пойти на прием к специалисту. И совершенно напрасно, поскольку урологические заболевания далеко не так безобидны, как кажется на первый взгляд, и поздно начатое лечение может привести к тяжелым последствиям. А ведь случаются эти болезни едва ли не у всех…

- **Почему цистит имеет свойство повторяться? Можно ли с ним справиться самостоятельно или без врача это не получится?**
  Клямкина Ирина, г. Москва

Возбудителем цистита, конечно, является инфекция, но чаще всего не какая-нибудь пришлая извне, а наша «родная» кишечная палочка, которая всегда живет у нас в кишечнике. При сильных стрессах, в плохих бытовых условиях, при переутомлении, плохом питании и т.д., когда ослабевает иммунная система, эта бактерия из полезной или нейтральной превращается в патогенную, вредную. В мочевой пузырь из-за особенностей женской анатомии она легко попадает естественным путем. Конечно, главное в этой ситуации – наша иммунная система: пока она работает без сбоев, мы на эти бактерии не реагируем.

Однако многое зависит и от поведения самого человека. Например, женщина решила лечиться самостоятельно: купила в аптеке антибиотик «от цистита», 2-3 дня попринимала, стало лучше, и она прекратила лечение. Микробы ушли куда-то «в подполье», но потом, когда снова возникнет ситуация, при которой придется принимать антибиотики, инфекция уже не будет на них реагировать. Вот почему самолечением заниматься ни в коем случае нельзя. Лечение назначает врач после осмотра. Еще очень важно обратиться к доктору своевременно, на начальной стадии заболевания, а не когда уже поднялась температура и боли стали невыносимыми.

Частым последствием такого неправильного поведения женщины бывают шеечные циститы, хронические циститы, которые в дальнейшем приводят к тяжелым осложнениям – функциональному недержанию мочи и пиелонефриту. Но самое печальное, что даже в таких случаях женщины обращаются к врачу с большим опозданием – когда больше невозможно терпеть, когда они не могут никуда пойти, и лечить болезнь уже гораздо труднее.

Лечение цистита проходит в несколько этапов, с перерывами до двух месяцев, причем, как правило, после первого курса лечения видимых результатов нет, или даже бывает ухудшение. Лечение обязательно должно быть комплексным. Помимо обязательной антибактериальной терапии, мы делаем инстилляции – это введение лекарственных препаратов непосредственно в мочевой пузырь.

Кроме того, в обязательном порядке назначается фитотерапия. Это урологические сборы, куда входят в основном брусничный лист, шиповник, спорыш, полевой хвощ, медвежье ушко (толокнянка). Настой принимают 3-4 раза в сутки по 30 мл за 30-40 минут до еды. Эти сборы обладают мочегонным эффектом.

- **Можно ли предупредить и лечить мочекаменную болезнь, принимая какие-нибудь травы, растительные препараты? Где их берут? Как их правильно готовить?**
  Новикова Марина, г. Санкт-Петербург

В принципе для профилактики любых урологических заболеваний, в том числе образования солей в почках, надо приучить себя к такому правилу: десять дней каждого месяца принимать урологические сборы. Более 10 дней принимать нет смысла, потому что организм привыкает, и мочегонный эффект утрачивается.

Лучше всего использовать классические урологические сборы, где смешаны понемногу брусничный лист, шиповник, спорыш, полевой хвощ, медвежье ушко (толокнянка). Способ приготовления настоя указан на упаковке. Настой принимают 3-4 раза в сутки по 30 мл (2 ст. л.) за 30-40 минут до еды. Эти сборы обладают мочегонным эффектом: большее количество протекающей жидкости омывает почки и мочевой пузырь и уносит с собой «нехорошую» мочу с избыточными солями, микробами и т.п. Это приводит к более быстрому выздоровлению. С помощью фитотерапии удается вывести из почек песок.

И профилактически пить эти травки – замечательно. Они обладают мочегонным эффектом без выведения внутриклеточного калия, в отличие от фуросемида и других фармпрепаратов, которые нужно обязательно принимать с препаратами калия. К тому же мочегонные травы оказывают положительное влияние на работу сердечной мышцы. Еще очень важно соблюдать питьевой режим. 80% всей жидкости, которую мы пьем, выводится через почки. Чем меньше пьем – тем меньше мочи образуется в почке, ее полостная система меньше омывается, и это способствует образованию солей.



• Два года назад я перенесла тяжелый пиелонефрит, попала в больницу, и с тех пор боюсь, как бы это не повторилось. Отчего возникает пиелонефрит? Можно ли его вылечить в домашних условиях?

Самохвалова Людмила, г. Пермь

Пиелонефрит – это воспалительное заболевание почек, вызванное различными бактериями. Заболеть им можно в любом возрасте, но чаще пиелонефритом болеют дети до 7 лет, женщины примерно от 18 до 30 лет в связи с началом половой жизни, беременностью или родами, и пожилые мужчины, страдающие аденомой простаты, простатитом или уретритом. У здорового человека моча стерильна, но бактерии могут проникать в мочевые пути из кишечника, половых органов или через лимфатическую и кровеносную системы. Пиелонефрит развивается и в тех случаях, когда нарушается отток мочи из почки – особенно при мочекаменной болезни и частых приступах почечной колики. Влияют и такие факторы, как снижение иммунитета, сахарный диабет, туберкулез, гиповитаминоз, хронические воспаления. При остром пиелонефрите внезапно повышается температура до 39-40 °С, появляются слабость, озноб, головная боль, обильный пот, возможны тошнота и рвота. Появляются тупые боли в пояснице, как правило, с одной стороны. Если острый пиелонефрит не лечить или лечить в домашних условиях неправильно, он может перейти в хронический, при котором резко возрастает вероятность возникновения мочекаменной болезни.

• Врач сказал, что у меня уретрит, а разве эта болезнь у мужчин бывает? И отчего она вообще возникает?

Семен Иванович Д., г. Ставрополь

Уретрит – это воспаление мочеиспускательного канала (уретры). Среди урологических заболеваний оно является самым распространенным, потому что встречается и у мужчин, и у женщин. Для уретрита характерны боль во время мочеиспускания и выделения из уретры, а вызывается он чаще всего инфекцией. Это могут быть возбудители венерических заболеваний (гонококки, трихомонады и пр.), инфекции, передающиеся половым путем, типа хламидий или уреаплазмы, и даже такие микроорганизмы, как стафилококк, стрептококк, кишечная палочка и др.

Бывают и неинфекционные уретриты, которые возникают в результате травмы уретры – например, при мочекаменной болезни, когда выходит камень.

К счастью, уретрит в значительной степени можно предотвратить, если знать, какие факторы способствуют появлению воспалительного процесса или ускоряют его течение. Это могут быть переохлаждение, какие-то другие хронические воспалительные заболевания, травмы уретры, мочекаменная болезнь, редкое мочеиспускание, чрезмерно активная или нерегулярная половая жизнь. Даже если вы едите слишком много острого, кислого, соленого, то тоже можете ускорить воспалительный процесс. Все это приходится учитывать при лечении уретрита. А людям, внимательно относящимся к своему здоровью, обычно удается избежать этой болезни.

• Как и почему образуются камни в почках? Можно ли эту напасть как-то предотвратить? Может быть, вообще отказаться от поваренной соли?

Ищеева Л.Я., Ленинградская обл.

Про «камни в почках» слышали, наверное, все, поскольку мочекаменная болезнь – очень распространенное заболевание. Но на самом деле у детей и людей пожилого возраста камни чаще образуются в мочевом пузыре, а вот камни в почках и мочеточниках – это удел людей молодого и среднего возраста. При этом заболевании в том или ином отделе мочевыделительной системы откладываются нерастворимые соли – в основном фосфаты, ураты и оксалаты, бывают и смешанного состава. Из таких отложений и образуются мочевые камни. Самое опасное, что может быть при мочекаменной болезни, – это почечная колика, когда камень закупоривает мочеточник, и моча сильно растягивает почечную лоханку. У человека возникает резкая, мучительная, нарастающая боль в пояснице, которая требует неотложной помощи, иногда даже срочной операции.

Но назвать единственную причину отложения камней врачи сегодня не могут. Неправильное питание, обменные нарушения в организме, хронические заболевания желудочно-кишечного тракта, мочевыделительной системы, костей, обезвоживание – все это может, хотя и не обязательно, привести к повышенному выделению и отложению этих солей. Большое значение имеет также наследственная предрасположенность. В норме соли быстро образуются и так же быстро выводятся, но хотя мы все пьем и едим примерно одно и то же, у кого-то есть мочекаменная болезнь, а у кого-то нет. Это чисто индивидуальная особенность, проявляющаяся на фоне нарушения обменных процессов.

Что касается поваренной соли, то она, конечно, задерживает воду, но избыток соли более важную роль играет в заболеваниях сердечно-сосудистой системы, особенно в случае гипертонической болезни. Чаще всего мочекаменная болезнь оказывается следствием обменных нарушений в организме, а не того, что человек употребляет соль. Но если у пациента отеки под глазами, которые могут указывать на проблему с почками, мы просто рекомендуем после 18 часов вечера не злоупотреблять жидкостью и соленым – потому что иначе в организме задерживается вода.

ПРЕДУПРЕДИТЬ ЦИСТИТ

- Первые признаки цистита могут быть связаны с гинекологической сферой. Поэтому профилактический осмотр гинеколога – это и профилактика цистита.
- В тех случаях, когда причиной цистита являются инфекции, передающиеся половым путем (микоплазмы, уреаплазмы, хламидии и т.д.), предотвратить рецидивы цистита можно, только вылечив инфекцию.
- Профилактика цистита – это здоровый образ жизни. Прежде всего, отказ от курения и по возможности от спиртного. Во-вторых, закаливающие процедуры. Не кутайтесь. Рекомендую ходить босиком, особенно летом. И по квартире тоже.
- Делайте упражнения на укрепление тазового дна и брюшного пресса, в том числе втягивание ануса, а также обычные упражнения для мышц брюшного пресса – «велосипед», «ножницы» и др. А еще зажмите детский резиновый мячик между внутренними поверхностями бедер и попытайтесь с ним ходить.

Чем хуже – тем лучше

Хочу рассказать о своем неугомонном отце – удивительном человеке, который убежден, что и безо всяких лекарств можно долго оставаться бодрым и здоровым, надо только для этого сделать себе «хуже»…

Я рано осталась без матери. Она умерла, когда мне еще и трех лет не исполнилось, поэтому я маму почти не помню. Отец воспитывал меня сам, без детского садика – на несколько часов в день к нам приходила соседка, милая добрая женщина, чтобы приготовить еду и посидеть со мной до того часа, когда мой папа возвращался из своего института, где он читал лекции по сопромату.

Это я потом узнала, что страшное слово «сопромат» значит всего лишь «сопротивление материалов» – предмет, обязательный для технических вузов. А мой отец по своему характеру подходил к этому предмету как никто другой. Всю свою жизнь он сопротивлялся любому нажиму и насилию, идущему со стороны, любым нежелательным обстоятельствам – будь то рабочие отношения или даже болезни и недомогания. Их он тоже воспринимал как материал, которому необходимо сопротивляться, и делал это с большим азартом.

Например, когда зимой начиналась эпидемия гриппа, все старались лишний раз не выходить из дома, потеплее кутаться, закрывать нос и рот в транспорте, глотать аскорбинку, мазать нос специальной мазью и пр. А мой папа, напротив, срывал с себя шарф и шапку, распахивал пошире пальто и не ходил, но буквально носился, посещая всех своих приятелей гораздо чаще, чем обычно. Может, я утрирую, но мои впечатления были именно такими.

Я ходила в школу, училась хорошо, заботилась о себе и о доме и вообще была самостоятельной. Почти не болела – заслуга отца, который с раннего детства приучил меня обливаться ледяной водой, а зимой, нисколько не смущаясь, покупал мне на улице мороженое. Я выросла, окончила пединститут, вышла замуж. А поскольку мой муж был военным – окончил военно-строительное училище, мы постоянно мотались по разным городам. Родилась дочка, потом сынок. Я навещала отца раза два в год, и он мне казался по-прежнему молодым и абсолютно здоровым.

Выйдя на пенсию, он не изменил своей летящей походке, быстрым и резким движениям, даже купил велосипед и на нем закатывался на целый день, а то и на два к каким-то знакомым на дальних дачах. А зимой каждый день подолгу ходил на лыжах. В общем, мой папа как в молодости никогда себя не жалел, нагружая работой, разными общественными поручениями, летними и зимними походами со мной и друзьями, так и в старости оставался неутомимым, веселым и бодрым. Никогда не унывал, был всегда открытым и поддерживал своих друзей необходимой моральной поддержкой.

Но вот однажды, было это в прошлом году, в декабре, я перед Новым годом приехала его навестить с подарками и увидела, что мой отец, которому к тому времени уже стукнуло восемьдесят два, как-то сильно и внезапно сдал.

Конечно, возраст приличный, чему же удивляться! Но я испытала прямо-таки шок, когда увидела, как мой папа, вместо того чтобы, как обычно, вскочить мне навстречу, долго и неуклюже поднимался из глубокого кресла, а потом, сделав один неуверенный шаг, опустился на колени, да так и замер, пока я сама не бросилась к нему и не обняла его. «Папа, папочка, – испугалась я, – ты болен? Ты не можешь ходить? Что случилось, почему ты сразу не вызвал меня?» – вопросы вперемешку со слезами так и сыпались из меня, не давая отцу ответить.

«Что ты, что ты, дочурка, – своим веселым насмешливым голосом стал успокаивать он меня, – это я просто чуток переупражнялся вчера, не бойся! Коленки свои лечу». – «Как лечишь? Чем? Я тебе сейчас лучшие мази из аптеки принесу, завтра к врачу пойдем, тебе процедуры назначат, таблетки, ну не знаю что, будем компрессы делать, все…» – захлебывалась я в бессилии, желая помочь отцу как можно быстрей и эффективней.

А он снова начал хохотать своим неподражаемым смехом и, не вставая с коленок, вдруг этак скоренько, какой-то необычайной рысью обогнул меня, потом стол, кресло и начал нарезать круги по комнате на своих больных коленках.

«Папа, – завопила я, – тебе же хуже будет, что ж ты делаешь, совсем с ума сошел?!» Жуткая мысль забилась у меня в голове – а вдруг и правда отец «сдвинулся»? «Вот именно, – став серьезным, сказал отец, – чем хуже себе сделаешь, тем лучше! Ну, в разумных пределах, конечно – свой организм чувствовать и знать надо, тогда и вреда не принесешь, когда себе хуже-то делать будешь».

И, встав с коленок, он повел меня на кухню, где за чаем рассказал о своей теории борьбы со старческой немощью и болезнями.

Невероятно, но мой папа был совершенно уверен в том, что если, например, стали плохо работать суставы – колени плохо сгибаются, трудно садиться и вставать, то надо их еще больше нагружать работой. Вот он и придумал на коленках дома ходить, благо ковер на полу довольно толстый, и коленкам не слишком больно. «И что ты думаешь? – торжествуя, докладывал мне он. – Я ведь так уже второй месяц на коленках по дому хожу. Сначала буквально ползал, а теперь видишь, как быстро получается?»

«Папа, папа, – взмолилась я, – только не перестарайся, твой материал уже не такой прочный! Как бы не случилось так, что не ты ему, а он тебе пересопротивляется!» Но отец только хохотал и без конца пил свой фирменный чай с чабрецом.

Я ехала домой и думала, что, наверное, отец совершенно прав – когда трудно и больно, надо не жалеть себя, а сделать себе «хуже», но только с умом, чтобы не нанести вред.

Тогда, возможно, включатся запасные, до поры не использованные ресурсы нашего организма, и мы сможем вылечить себя сами!

Петровская Софья Георгиевна,
г. Кировоград

РАССКАЖИТЕ СВОЮ НЕОБЫЧНУЮ ИСТОРИЮ ИСЦЕЛЕНИЯ. ЖДЕМ ВАШИХ ПИСЕМ!



Окружу заботой

Одинокая симпатичная вдова, 62 года (161-78), русская, образование высшее. Хорошая хозяйка, добрая, порядочная, заботливая, верная. Без вредных привычек и жилищных проблем. Живу в 30 км от Санкт-Петербурга. В доме все условия: газ, вода и даже баня. Хотела бы встретить близкого человека, приятного в общении. Если вы устали жить один, звоните. Окружу заботой, лаской. Возраст – от 60 лет. Желательно с автомобилем. Можно из другого города, если вы согласны на переезд.

Адрес: Светлана, 196605, г. Санкт-Петербург, а/я 52. Тел. 8-931-202-01-39

Жизнь у нас одна

Порядочный, не пью, 65 лет, рост 168 см, на пенсии. Внешность нормальная. Познакомлюсь с хорошей женщиной из Санкт-Петербурга, можно из области. Возраст – в пределах разумного. Звонить лучше вечером.

Адрес: Павлушину Анатолию Владимировичу, 196641, г. Санкт-Петербург, п. Металлострой, ул. Плановая, д. 4, кв. 30. Тел. +7-921-649-11-42

Устала от одиночества

Вдова, 61 год (170-60), внешне приятая, добрая, честная. Для серьезных отношений хочу познакомиться с одиноким мужчиной от 57 до 63 лет, добрым, честным, внимательным, не судимым. Если вредные привычки, то в меру. Вы желательно из Санкт-Петербурга. Звоните с 19 до 21 часа.

Адрес: Михейкиной Галине, 194291, г. Санкт-Петербург, ул. Руднева, д. 11, кв. 48. Тел. 8-911-208-20-91

Верю и жду

Про свою инвалидность рассказывать не буду. Уже давно хочу прочитать книгу Алекса Флинна «Страшно красив». Но Интернета у меня нет, и вот именно эту книгу достать никак не могу. Да и на мою пенсию много не накупишь. Я живу вместе с мамой, веселая, добрая. Друга, увы, нет. Мне 40 лет – возраст уже солидный, но это меня не пугает. Главное – верить в лучшее. Очень люблю читать и прошу тех, у кого есть возможность: подарите мне, пожалуйста, эту книгу. Верю и жду.

Адрес: Давыдовой Светлане Анатольевне, 460040, г. Оренбург, пр. Гагарина, д. 23/3, кв. 205

По зову души

Прошу откликнуться одинокую женщину из Санкт-Петербурга, живущую недалеко от часовни блаженной Ксеньюшки Петербургской. Очень хочется побывать у нее на могилке. Я вас побеспокою только 2-3 дня и отблагодарю.

Надежда, Вологодская обл., тел. 8-905-296-13-45

Скучаю по любимой бабушке

Мне 30 лет, добрая, жизнерадостная, простая, хозяйственная, без вредных привычек. Семья у меня небольшая – сын и мама. Работаю, живу в городе, но очень люблю природу, животных. Все детство и юность проводила у бабушки в деревне. Вот где рай! Чистый воздух, кусочек своей земли… Сейчас уже бабушки нет в живых, и домика не осталось. Очень скучаю по тем временам. Хотела бы познакомиться с доброй одинокой бабушкой, а может, даже с дедушкой, которым нужна поддержка, помощь. Может, человеку даже не с кем поговорить по душам. Мы могли бы с сыном приезжать и, по возможности, помогать по хозяйству. Свое жилье у нас в городе есть. Просто хочется обрести родного человека, мудрого и доброго, простого, который всегда выслушает и даст совет, как когда-то моя бабуля.

Адрес: Мироновой Елене, 355040, г. Ставрополь-40, а/я 4355. Тел. 8-928-011-06-42

Очень стеснительный

Мне 25 лет, инвалид 2-й группы после черепно-мозговой травмы. Не лежачий. Очень общительный. Люблю юмор, музыку, дружу с компьютером, не пью и не курю. Одна проблема: очень стеснительный. Материально и жильем обеспечен. Ищу свою половинку – хорошую девушку от 18 до 30 лет, согласную на переезд.

Адрес: Степанову Александру Николаевичу, 353320, Краснодарский край, г. Абинск, Комсомольский пр., д. 76, кв. 24. Тел. 8-905-472-08-76

Хочу создать семью

Мне 32 года, инвалид 1-й группы, живу вместе с родственниками. Передвигаюсь с помощью костылей, но, несмотря на это, веду активный образ жизни, работаю. Хотела бы познакомиться и в дальнейшем создать семью с достойным человеком, православным, непьющим.

Адрес: Койнак Елене, 140053, Московская обл., г. Котельники, мкр-н Силикат, д. 8А, кв. 84. Тел. 8-905-756-94-05

Где моя половинка?

Обыкновенный парень, 35 лет (177-75), есть небольшие проблемы со здоровьем – артроз локтевого сустава от перенапряжения. Вредных привычек себе не привил. Живу пока вместе с матерью, но есть возможность иметь свое жилье. Хотел бы встретить милую девушку, женщину 25-40 лет, которая не любит шумных компаний и ведет здоровый образ жизни, согласную на переезд ко мне.

Адрес: Руслану, 403840, Волгоградская обл., Камышинский район, г. Петров Вал, Тоннельный пер., д. 19. Тел. 8-909-394-37-25

СПИСОК РЕЦЕПТОВ, ОПУБЛИКОВАННЫХ В НОМЕРЕ



КЛУБ ОДИНОКИХ СЕРДЕЦ

Мечтаю жениться на славянке

Японец, 39 лет (168-63), выгляжу на 29. Не пью, не курю, без алиментов. Однолюб. Живу в собственном двухэтажном доме недалеко от Токио, а по работе часто бываю в Молдове. Хобби – путешествия, спорт. Учу русский язык. Мечтаю жениться на худенькой славянке до 32 лет, не студентке, без детей. Прошу письмо и фото (верну).

Адрес в Японии: 300-1536, Koufuudai 2-4-8, Fujisiromachi, Toride city, Ibarakiken, Japan, Mr. Yamaguchi (Kenji). В Молдове: МД-2060, Молдова, г. Кишинев-60, а/я 2329, Кенжи-Молдове. E-mail: toridekz@yahoo.com

Если ты есть...

Ищу спокойного добряка, оптимиста, хорошего семьянина, нежного и порядочного, способного позаботиться о своей семье. Вы душевный, верный, без вредных привычек. Милый мой, если ты есть такой, отзовись! Так хочется прислонить голову к твоему крепкому, надежному плечу. Мне 32 года, рост 170 см, симпатичная и стройная, ласковая и заботливая.

Адрес: Елена, 394026, г. Воронеж, Московский пр., 10, п/о 26, а/я 22

Вдвоем веселее

Живу вместе с мамой, дети выросли, есть уже и внуки. Все бы хорошо, да годы идут. Устала от одиночества. Мне 46 лет (156-75), волосы длинные, русые, по гороскопу Дева. Было два брака. Не пью и не курю. Живу на берегу Оки. Это Мещерские края, очень красивые. Я люблю гулять по лесу, хожу за грибами и ягодами. Хочу найти свою вторую половинку, создать семью с хорошим, верным мужчиной от 47 до 60 лет, без судимостей, который бы не пил. Тунеядцев прошу не беспокоить, сама работаю. У меня ишемия сердца, но если в семье все будет хорошо, то ничего страшного. Вдвоем веселее!

Адрес: Башамкиной Татьяне, 391321, Рязанская обл., Касимовский р-н, п/о Погост, д. Забелино, д. 118

Нужен порядочный мужчина

Одинокая женщина, 59 лет (164-65). Хотела бы встретить порядочного мужчину 60-68 лет, не зависимого от детей и внуков, желательно из Подмосковья.

Тел. 8-916-698-14-16

В радости, любви

Для серьезных отношений желаю познакомиться с женщиной от 65 лет, не полной, аккуратной, любящей природу, можно приезжей. Ценю в женщине спокойный характер. Тускло одному. Мне 76 лет (178-77), здоров, без вредных привычек. Есть квартирка в Петербурге и в Карелии, прямо в лесу у озера. Живу один, дети – отдельно. Огородом не занимаюсь, но при желании – можно. Интересов много. Очень люблю рыбалку. Все время свежая рыба, грибы, ягоды. Вдвоем будет теплее! Хочется пожить в радости, любви.

г. Санкт-Петербург, тел. 8-931-235-08-50

Одной очень скучно

Вдова, 73 года (158-61), внешность обыкновенная, инвалид 2-й группы (общее заболевание). Жильем обеспечена, квартира со всеми удобствами. Экологически чистый район, соловьиный край. Рядом речка, пляж, парк. Все виды транспорта, магазины, рынок. Но одной очень скучно. Подходит вечер – и хоть волком вой. Хотела бы найти одинокого дедулю до 80 лет, может, вдовца. Из города или из деревни – значения не имеет. Я небогата, но для жизни все имеется.

Адрес: Луневой Людмиле Михайловне, 305018, г. Курск, ул. Гагарина, д. 22, кв. 13. Тел. 8-920-711-45-63

Где найти такую?

Вдовец, 75 лет. Не пью, не матерюсь, не курю. Люблю работать, с детства читаю хорошие книги, очень люблю природу. Ищу спутницу жизни 70-75 лет, согласную на переезд ко мне, здоровую, без вредных привычек, без истерик и жадности к деньгам, вещам. Я материально обеспечен. В доме газ и холодная вода, есть сад, огород. Село в 5 км от райцентра и в 50 км от областного центра.

Адрес: Матренину Валентину Михайловичу, 442735, Пензенская обл., Лунинский р-н, с. Иванырс, ул. Мира, 1. Тел. 8-937-403-44-82

Вы спокойный, добрый

Для серьезных отношений познакомлюсь с русским вдовцом 73-75 лет, спокойным, надежным, добрым и не судимым, без жилищных и материальных проблем, равнодушным к алкоголю. Я без особых проблем, невысокая. Хочу взаимной заботы, понимания, тепла. Добрая, но могу за себя и постоять. Вы желательно из г. Валдая Новгородской области или Великого Новгорода, Боровичей. Звонить можно вечером.

Марина, г. Валдай, тел. 8-953-753-40-36,

Чтобы жить счастливо

Мне 77 лет, выгляжу значительно моложе, рост 166 см. Давно разведен. По гороскопу Телец. Спокойный, честный, не судимый. Никогда в жизни не курил, не пью. Веду здоровый образ жизни благодаря нашей газете. Есть чувство юмора. Люблю огород, грибы, рыбалку. Мечтаю познакомиться со спокойной доброй женщиной, чтобы счастливо прожить с ней остаток наших лет. Могу переехать из города в сельскую местность.

Адрес: Прокофьеву Владиславу Васильевичу, 420100, г. Казань, ул. Бигичева, д. 23, кв. 36. Тел. 8-906-320-20-76

Ищу православную женщину

Уже немолодой, непьющий и некурящий, православный. Я домашний, необщительный. Женат не был, детей нет, несексуальный. Обеспеченный. Есть дом, автомобиль, работа (бюджетник), образование высшее. Ищу православную, бездетную, добрую умницу от 30 до 40 лет, без вредных привычек.

Приазовье, тел. 8-952-582-69-81

Адрес для писем:

198099, Санкт-Петербург, а/я 1, «Лечебные письма», e-mail: med@p-c.ru

Мы будем рады ответить на все ваши вопросы по телефону горячей линии: **(812) 786–27–50** в будние дни **с 10:00 до 19:00** по московскому времени.

ДОРОГИЕ ЧИТАТЕЛИ!

Не забывайте, что организм каждого человека индивидуален: что полезно для одного, может быть противопоказано для другого. Поэтому, прежде чем воспользоваться читательскими рецептами, посоветуйтесь с врачом.

По вопросам доставки газеты по подписке обращайтесь по телефонам:
8 (495) 974-21-31, добавочный 492 – (индексы 99599, 99360, 60313);
8 (495) 101-25-50, добавочный 2878 (индекс 82882).

© «Лечебные письма» №24(316)
Выходит 2 раза в месяц с июня 2003 г.
Газета зарегистрирована Министерством Российской Федерации по делам печати, телерадиовещания и средств массовых коммуникаций. Регистрационный номер ПИ № 77-16462 от 22.09.2003 г.
Учредитель и издатель – ООО «ИД «Пресс-Курьер».
Главный редактор Ольга ПЕТУХОВА

Адрес редакции и издателя: 198099, Санкт-Петербург, Промышленная ул., 42.
Адрес для писем: Санкт-Петербург, 198099, а/я 1, газета «Лечебные письма».
Рекламный отдел: (812) 944-02-07.
E-mail: reklama@p-c.ru.
Отдел распространения:
E-mail: commerce@p-c.ru.

Отпечатано в типографии SEVEROTISK s.r.o., Чешская республика, 400 11 Усти над Лабем, ул. Мезни, 3312/7.
Подписано к печати 13.11.2014.
Время подписания номера: по графику 23.00; фактически 23.00.
Выход в свет 1 декабря.
Общий тираж 680 000 экз.
Тираж в типографии SEVEROTISK 300 000 экз. Цена свободная



После инсульта

В 2012 году, в 65 лет перенес обширный инсульт с парализацией левой ноги и левой руки. Были таблетки, мази. Жена делает массажи, но ничего не меняется. У нас есть ходунки, кресло-каталка, но левая кисть ничего не держит, не может крутить колесо даже по дому, по ровному полу. Сам я ходить не могу, водит жена. Конечно, за эти годы она очень устала. Обычно я сижу на кровати или, держась за стол, пытаюсь ходить, приседать, поднимать левую ногу. Стала опухать левая ступня. Если знаете эффективные методы лечения, напишите нам, пожалуйста.

Адрес: Елисееву Николаю Екимовичу, 623150, Свердловская обл., п. Билимбай, ул. Ломоносова, 6

Аритмия и диабет

В 2002 году после иссечения кист поджелудочной железы начались аритмия и сахарный инсулинозависимый диабет. Аритмия была легкая, приступы раз в месяц. А сейчас сердце стучит, как молот. Мое постоянное давление 140/90. Кардиолога у нас нет. Сдал анализы – все в порядке. Терапевт выписала таблетки. Но сердце стало покалывать, побаливать, и я прекратил их принимать. Покалывание прошло, а легкая аритмия так и не проходит. Прошу совета.

Адрес: Коцур Александру Ивановичу, 412780, Саратовская обл., г. Хвалынск, ул. Некрасова, 18. Тел. 8-927-221-98-29

Чем лечить эпилепсию?

Подскажите, пожалуйста, чем лечить эпилепсию у сына. Ему 43 года, инвалид 2-й группы.

Адрес: Задорожной Александре Моисеевне, 150033, г. Ярославль, пр. Дзержинского, д. 7, кв. 5

Нарушение мозгового кровообращения

Мужу 66 лет. До 65,5 года никогда не обращался к врачу. Но в конце прошлого года случилось сильное головокружение с повышением давления. Диагноз пароксизмальная вестибулопатия, нарушение мозгового кровообращения. После больницы стало лучше. Но в горле не проходит дискомфорт, и при ходьбе его водит из стороны в сторону. Голова как будто налита свинцом. Если вы знаете народные средства, прошу помочь.

Адрес: Каракай Валентине Владимировне, 353860, Краснодарский край, Приморско-Ахтарский р-н, г. Приморско-Ахтарск, ул. Шевченко, д. 101/2, кв. 52

У внука ДЦП

Так хочется помочь моему единственному внуку Диме! Ему 5 лет. Диагноз такой: ДЦП, смешанная форма; симптоматическая эпилепсия (частые приступы); внутричерепная гипертензия; задержка статико-моторного и психоречевого развития; нарушение фосфорно-кальциевого обмена; ангиопатия сетчатки; сходящееся косоглазие; аневризма МПП (межпредсердной перегородки). От лекарств Диме становилось все хуже. Напишите, пожалуйста, народные средства. Как вылечить судороги (до 1 минуты)?

Адрес: Лукиной Валентине Ивановне, 309760, Белгородская обл., Ровенский р-н, х. Лихолобов, ул. Центральная, 28

Беда с глазами

Кто сталкивался с невралгией лицевого нерва, и чем вы лечились? Так и не проходит боль в правом глазу и над ним после удаления хрусталика в 2013 году. Диагноз возрастная макулодистрофия обоих глаз, сухая форма. Лечения нет. Левый глаз в 2008 году тоже оперирован. Еще и гипертония 2-й стадии, гастрит, хронический панкреатит, холецистит. Мне 72 года. С нетерпением жду ваших советов!

Адрес: Овчинниковой Нине Федоровне, 623102, Свердловская обл., г. Первоуральск, ул. Строителей, д. 22, кв. 15

Как приготовить лекарство?

Кто знает тибетский рецепт от запоров? В состав сбора входят трава сенны, семена укропа, кора крушины и корни ревеня. Как делать лекарство, в каких соотношениях брать травы? Очень прошу помочь. Ведь многие люди, даже молодые, страдают от этого.

Адрес: Постниковой Анне Филипповне, 347851, Ростовская обл., п. Глубокий, ул. Кирова, 85

Хочется еще пожить

С сентября 2012 года мерзнут ноги, и никакие мази не помогают. Диагноз склероз. Бывают скачки сахара. Врачи говорят, что у меня густая кровь, неправильный обмен веществ – старость. Я 1925 года рождения. А моя мама прожила 92 года и оставалась в здравом уме. Так хочется еще пожить! Но, наверное, осталось недолго. Я плохо сплю, теряю память, кружится голова. Пожалуйста, помогите хотя бы рецептами.

Адрес: Палашинской Антонине Дмитриевне, 614042, г. Пермь, ул. Химградская, д. 21, кв. 66

Кто справился с метеозависимостью?

Замучила метеозависимость, чувствительность к магнитным бурям. Головные боли, шум в ушах и голове. Прошу откликнуться тех, кто может помочь советом!

Адрес: Юрию Михайловичу, 198328, г. Санкт-Петербург, ул. Маршала Захарова, д. 18, корп. 1, кв. 317

Страшный псориаз

Прошу помочь моему сыну. У него страшный псориаз, как рыбья чешуя. Лечился у гомеопата 5 лет. Иногда болезнь затухала, но лишь на время. А сейчас (такого еще не было) обсыпало с ног до головы. Ужасный зуд, сын не спит по ночам. Еще у него больная печень, непроходимость кишечника. Его лечили от туберкулеза, дали лошадиную дозу лекарства, и он совсем оглох. Кто излечился от таких болезней? Будем очень рады всякой весточке. Мне уже 88 лет, а больному сыну 68.

Адрес: Ивановой Марии Тарасовне, 460001, г. Оренбург, ул. Чкалова, д. 42, кв. 73

Глазное давление повышено

Мужу 5 лет назад сделали операцию (катаракта) на обоих глазах. Слава Богу, все прошло хорошо. Но весной умер сын, и, видно, от нервного стресса дала о себе знать щитовидка. Много гормонов. В сентябре прошлого года он стал худеть, плохо себя чувствовать. И до сих пор глаза сильно отекают, веки красные, слезы текут, в глазах двоится. У него повышенное глазное давление. Принимал лекарство, и гормоны нормализовались. Но с глазами та же беда. Муж очень мучается. Люди добрые, прошу вас помочь!

Адрес: Поленых Л.Н., 140121, Московская обл., Раменский р-н, п. Ильинский, ул. Островского, д. 8, кв. 29

Застудила тройничный нерв

Протирала кубиками льда кожу под глазами от морщинок. И застудила тройничный нерв под правым глазом. Уже 2 года – постоянные боли средней тяжести. Они заметно усиливаются на холоде. Говорят, что этот недуг неизлечим. Но, может быть, кому-то удалось от него избавиться? Что можно сделать, учитывая, что болезненная область вблизи глаза?

Адрес: Ермиловой Марине Валентиновне, 443031, г. Самара, ул. Ташкентская, д. 248, кв. 24

Трофические язвы

Напишите, пожалуйста, как вылечить последствия варикозной болезни. На ноге под кожей образуются трофические язвы. Нога сначала краснеет, затем синеет, темнеет. Краснота расползается все дальше.

Нога отекает, болит, трудно ходить. Таблетки и мази не помогают. Операцию не могу делать по семейным обстоятельствам. Есть ли народные средства?

Адрес: Курочкиной Елене, 140091, Московская обл., Люберецкий р-н, г. Дзержинский, ул. Угрешская, д. 28, кв. 48